

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy
Studijní program: Tělesná výchova a sport
Studijní obor: TV-Ge

LYŽAŘSKÉ KURZY NA TRUTNOVSKU SKI COURSES IN TRUTNOV REGION

Bakalářská práce:

Autor: Jiří NÝVLT

Podpis

Vedoucí práce: Mgr. Radim Antoš

Počet

Stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
72	6	16	9	35	7

V Liberci dne: 22. 4. 2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Jiří NÝVLT
Osobní číslo: P08000658
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obory: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Geografie se zaměřením na vzdělávání
Název tématu: Lyžařské kurzy na Trutnovsku
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Shromáždit teoretická východiska pro pořádání lyžařských kurzů
Zjistit současný stav lyžařských kurzů na školách v Trutnově
Provést analýzu lyžařských kurzů na školách v Trutnově

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

KUTÁČ, P; NAVRÁTÍKOVÁ, T. Lyžařský kurz od A až do Z, 2.vyd.,. Olomouc : Hanex, 2003. 105 s.

VALJENT, Z. Zimní výcvikový kurz. Praha : ČVUT, 2008. 83 s.

VODIČKOVÁ, Soňa, et al. Základy alpského a běžeckého lyžování. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2011. 141 s.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Radim Antoš
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **29. dubna 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2012**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec
vedoucí katedry

V Liberci dne 3. května 2011

Čestné prohlášení

Název práce: Lyžařské kurzy na Trutnovsku

Jméno a příjmení autora: Jiří Nývlt

Osobní číslo: P08000658

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne:

Jiří Nývlt

Poděkování

Tímto bych rád poděkoval vedoucímu práce Mgr. Radimu Antošovi za průběžnou konzultaci a užitečné rady. Děkuji také všem konzultantům, zejména Mgr. Vladimíru Šlofarovi. Poděkování patří i všem ředitelům škol a vyučujícím tělesné výchovy, kteří ochotně věnovali svůj čas na vyplnění ankety.

Nakonec děkuji svým rodičům za trpělivost a shovívavost během mého studia a tvorby bakalářské práce.

Anotace

Téma: Lyžařské kurzy na Trutnovsku

V bakalářské práci Lyžařské kurzy na Trutnovsku jsou v teoretické části zpracovány poznatky o cílech, funkci, personálním zabezpečení a bezpečnosti lyžařských kurzů. Jsou zde popsány informace o lyžařské výbavě, údržbě a mazání lyží. Shromážděné poznatky o didaktice alpského, běžeckého lyžování a snowboardingu jsou doplněny o zdravotní hledisko.

V praktické části práce byl proveden průzkum lyžařských kurzů pořádaných na základních školách a nižších gymnáziích v trutnovském regionu.

Výsledkem práce je vyhodnocení průzkumu, vypracování doporučení na zkvalitnění výuky a snížení nákladů lyžařských kurzů, které jsou doplněny o dva návrhy na pořádání lyžařských kurzů pro školy v Trutnově.

Klíčová slova

Lyžařský kurz, základní škola, nižší gymnázium, běžecké lyžování, sjezdové lyžování, snowboarding.

Annotation

Theoretical part of bachelor thesis Ski Courses at Trutnovsko deals with different aspects of ski courses, their aims, function, personal safety of participants and overall security. There is a description of ski equipment, ski waxing and maintenance. Collected set of information about didactics of alpine skiing, cross-country skiing and snowboarding includes health aspect.

In practical part of the thesis there is a survey concerning contemporary ski courses held by primary and lower secondary schools in Trutnov region.

Outcome of the thesis is an evaluation of results of the survey, which contains recommendations on increasing quality of ski courses and decreasing the costs . In addition there are several drafts for organising ski courses specially designed for schools in Trutnov.

Key Words

Ski course, primary school, lower secondary school, cross-country skiing, downhill skiing, snowboarding.

Seznam zkratek

BL- Běžecké lyžování

ČR-Česká republika

FIS- Mezinárodní lyžařská federace

FTVS- Fakulta tělesné výchovy a sportu

LK-Lyžařský kurz

MŠMT- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

SL- Sjezdové lyžování

SN-Snowboarding

ŠVP- Školní vzdělávací program

RVP- Rámcový vzdělávací program

ZŠ- Základní škola

Obsah

Seznam tabulek	- 10 -
Seznam obrázků	- 13 -
Úvod.....	- 12 -
1 Cíl práce.....	- 13 -
1.1 Dílčí cíle	- 13 -
2 Syntéza poznatků	- 14 -
1.2 Cíle a funkce lyžařských kurzů	- 14 -
1.3 Personální zabezpečení a volba místa lyžařských výcvikových zájezdů	- 14 -
1.4 Pravidla chování na sjezdových a běžeckých tratích, bezpečnost a ochrana zdraví, nejčastější úrazy a první pomoc na lyžařském kurzu	- 15 -
1.4.1 Pravidla chování na sjezdových tratích	- 15 -
1.4.2 Pravidla pro jízdu na běžeckých tratích.....	- 17 -
1.4.3 Úrazy při lyžování	- 19 -
1.4.4 První pomoc při lyžování	- 20 -
1.5 Lyžařská výbava, mazání a údržba	- 21 -
1.5.1 Obecné informace o lyžích	- 21 -
1.5.2 Údržba a mazání lyží	- 29 -
1.6 Didaktika lyžování	- 30 -
1.6.1 Didaktika alpského lyžování	- 30 -
1.6.2 Didaktika běžeckého lyžování.....	- 31 -
1.6.3 Didaktika snowboardingu.....	- 34 -
1.6.4 Zdravotní hledisko lyžování	- 35 -
3 Metodika práce	- 36 -
4 Výsledky.....	- 38 -
5 Doporučení	- 44 -
6 Diskuze.....	- 54 -
7 Závěr	- 56 -
8 Zdroje.....	- 57 -
9 Přílohy.....	- 60 -

Seznam tabulek

Tabulka 1. Rozdělení lyží podle druhu jízdy	- 23 -
Tabulka 2. Rozdělení běžeckých lyží	- 25 -
Tabulka 3. Pohybové aktivity dle míry statické a dynamické zátěže	- 35 -
Tabulka 4. Počet dnů jednotlivých škol na lyžařském kurzu	- 39 -
Tabulka 5. Procentuální zastoupení lyžařských technik, průpravných cvičení, závodu či výletu ve výuce běžeckého lyžování na jednotlivých školách	- 42 -
Tabulka 6. Procentuální zastoupení škol, které využívají videodokumentaci a pomůcky pro výuku	- 42 -
Tabulka 7. Vybrané sjezdařské tratě v Krkonoších	- 45 -
Tabulka 8. Vybrané běžecké tratě.....	- 45 -
Tabulka 9. Seznam sjezdových tratí v blízkosti Trutnova do 25km.....	- 46 -
Tabulka 10. Skupina A	- 48 -
Tabulka 11. Skupina B.....	- 48 -
Tabulka 12. II.A Návrh na kurz s každodenním dojížděním v jednom týdnu.....	- 50 -
Tabulka 13. Část první a) na běh na lyžích.....	- 51 -
Tabulka 14. Část druhá b) sjezdové lyžování	- 52 -

Seznam obrázků

Obrázek 1. Region Trutnovsko.....	- 12 -
Obrázek 2. Značení sjezdových tratí.....	- 17 -
Obrázek 3. Mezinárodní značky na lyžařských cestách	- 19 -
Obrázek 4. Sendvičová konstrukce lyží.....	- 22 -
Obrázek 5. Skořepinová konstrukce (cap)	- 22 -
Obrázek 6. Sjezdové vázání.....	- 23 -
Obrázek 7. Sjezdařská hůlka.....	- 24 -
Obrázek 8. Sjezdařská bota.....	- 24 -
Obrázek 9. Značky běžeckých lyží	- 25 -
Obrázek 10. Běžecké vázání pro bruslařský a klasický styl	- 26 -
Obrázek 11. Běžecké boty pro klasický bruslařský a kombinovaný styl	- 27 -
Obrázek 12. Freestyleový snowboard	- 27 -
Obrázek 13. Snowboardové vázání - zleva měkké, tvrdé.....	- 28 -
Obrázek 14. Snowboardové boty - zleva tvrdá, měkká	- 28 -
Obrázek 15. Druhy sněhu	- 29 -
Obrázek 16. Schéma postupu výuky v běhu na lyžích v etapě základního lyžování	- 33 -
Obrázek 17. Mapa zobrazující běžecké tratě v Trutnově	- 46 -

Úvod

Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybral téma Lyžařské kurzy na Trutnovsku z těchto důvodů. Narodil jsem se a žiji přímo v Trutnově, kde jsou pro lyžování velmi dobré podmínky. Lyžování patří mezi mé oblíbené sporty, proto jsem chtěl zpracovat problematiku, která je mi obsahově blízká. Již od sedmi let jsem členem běžeckého lyžařského oddílu, v současnosti se věnuji i lyžování sjezdovému. Získal jsem licenci instruktora lyžování a již druhý rok vyučuji v zimní sezóně sjezdové lyžování v lyžařské škole. Stejnou dobu také vypomáhám jako instruktor na lyžařských kurzech na základních školách.

Lyžařský kurz dle RVP je zařazen podle podmínek školy. Škola však nemá povinnost kurz uspořádat a ani žáci nemají povinnost kurz absolvovat. Jaká je situace na Trutnovsku?

Záměrem mé práce bylo zjistit organizaci a výuku na lyžařských kurzech na vybraných školách Trutnovska. Z výsledků a znalostí mé dosavadní praxe navrhnout opatření, která by mohla lyžařské kurzy zkvalitnit a umožnit více dětem kurzy absolvovat. Řada dětí se na lyže poprvé postaví právě díky těmto kurzům a v lyžování najde svoji celoživotní zálibu.



Obrázek 1. Region Trutnovsko.

(Zdroj: <http://weby.trutnov.cz>)

1 Cíl práce

Cílem práce je provést průzkum a vypracovat návrhy na zlepšení lyžařských kurzů na základních školách a nižších gymnáziích trutnovského regionu.

1.1 Dílčí cíle

- Provést průzkum pořádání lyžařských kurzů na Trutnovsku.
- Na základě výsledků průzkumu a shromážděných poznatků z dostupné literatury navrhnout opatření, která by mohla lyžařské kurzy zkvalitnit.
- Vypracovat návrhy pro pořádání lyžařských kurzů pro trutnovské školy.

Výzkumné otázky:

- Pořádají všechny školy lyžařský kurz popř. jinou zimní akci?
- Která lyžařská střediska školy upřednostňují k pořádání kurzu?
- Jaký je počet dní kurzu?
- Kolik žáků z každé školy se účastní lyžařského kurzu?
- Pro jaké ročníky jsou kurzy pořádány?
- Zařazují školy výuku běžeckého lyžování?
- Jaká je hodinová dotace jednotlivých zimních disciplín?
- Jaké didaktické pomůcky školy používají pro výuku lyžování a snowboardingu?
- Jaké je odborné pedagogické zajištění lyžařských kurzů?
- Které ochranné pomůcky jsou k výuce lyžování povinné?
- Umožňují školy zapůjčení lyžařského vybavení? Popř. za jaký poplatek?
- Jaké jsou nejdůležitější faktory při výběru místa konání kurzu?
- Jaká je cena lyžařských kurzů?

2 Syntéza poznatků

1.2 Cíle a funkce lyžařských kurzů

Lyžařské výcvikové kurzy by měly být součástí výuky tělesné výchovy na základních a středních školách. V RVP je zařazeno lyžování, snowboarding, bruslení podle podmínek školy. Náplň výcviku je dána ŠVP dané školy. Hlavním cílem je zvládnutí základních dovedností jízdy na sjezdových či běžeckých lyžích a naučit děti zodpovědnému chování na sjezdových a běžeckých tratích, bezpečnosti pohybu v zimní horské krajině, jízdy na vleku. Důraz se klade také na cíl výchovný a zdravotní, tedy na znalost teorie, na vztah zdraví a lyžování, zásady bezpečnosti při lyžování, historii lyžování apod. (Kutáč 2009, RVP). Nicméně na lyžařském kurzu by mělo také docházet k duševní relaxaci, odreagování od každodenních problémů. Žáci by měli najít chuť sportovat. (Valjent et al, 2008). Volné večery mohou být doplněny besedami s ochránci přírody, členy Horské služby či jinými zajímavými přednáškami. Do výuky je vhodné zařadit hry a soutěže, výlet či závěrečný závod. Učivo je odstupňováno podle výkonnosti žáků. Školní mládež má zpravidla lyžařský výcvik v 7. třídě základní školy a v 1. eventuelně 2. ročníku školy střední. (Kutáč 2009, RVP)

1.3 Personální zabezpečení a volba místa lyžařských výcvikových zájezdů

Lyžařský výcvik organizuje většinou zkušený učitel tělesné výchovy, který k tomu byl pověřen ředitelem školy. Kromě personálního obsazení, zajištění dopravy, ubytování, stravy apod. zpracovává program zájezdu, včetně kulturně výchovné části, který musí schválit ředitel školy. Přípravuje informace pro rodiče, vyhotoví doporučený seznam vybavení žáka na lyžařský výcvik.

Lyžařský kurz bývá zpravidla sedmidenní v rozsahu 42. hodin. V jednotlivých případech (např. větší vzdálenost místa konání výcviku) může ředitel školy celkovou dobu zájezdu změnit.

Školy v podhorských a horských oblastech, u nichž jsou příznivé podmínky pro lyžařský výcvik v bezprostřední blízkosti, mohou výuku lyžování zabezpečit v hodinách tělesné výchovy, které lze pro tento účel spojovat. (Kutáč, 2009)

1.4 Pravidla chování na sjezdových a běžeckých tratích, bezpečnost a ochrana zdraví, nejčastější úrazy a první pomoc na lyžařském kurzu

1.4.1 Pravidla chování na sjezdových tratích

Všeobecná pravidla chování na sjezdových tratích sestavila Mezinárodní lyžařská federace FIS – nazývají se Bílý kodex: (převzato z: Reichert et al, 2007)

1. Ohled na jiné

Každý uživatel lyžařské trati se musí chovat tak, aby neohrozil nebo nepoškodil ostatní uživatele nebezpečným stylem jízdy, nevhodným či špatně odloženým materiálem, sníženou schopností reakce a odhadu (únava, nemoc, alkohol, drogy apod.)

2. Kontrola rychlosti a způsobu jízdy

Uživatel lyžařské trati musí přizpůsobit rychlost a způsob jízdy svým schopnostem a lyžařským dovednostem, terénu, sněhovým a povětrnostním podmínkám, stejně jako počtu lyžařů na sjezdovce.

3. Volba stopy

Pravidlo říká, že lyžař přijíždějící shora je odpovědný za všechny lyžaře jedoucí pod ním, proto musí volit takovou stopu, aby nikoho neohrozil. To znamená udržovat dostatečný odstup a předvídat pohyb lyžaře jedoucího níže.

4. Předjíždění

Předjíždění může probíhat zprava i zleva, ale vždy s takovým odstupem, aby nedošlo k ohrožení předjíždějícího lyžaře. Předjíždějící musí předpokládat neočekávané chování lyžařů předjížděných a zodpovídá za bezpečnost.

5. Vjíždění na trat', rozjíždění se na trati

Lyžař, který vjíždí na sjezdovku nebo se po zastavení opět rozjíždí, musí dát přednost lyžařům přijíždějícím shora. Nesmí ohrozit lyžaře stojící nebo jedoucí pod ním. Neočekávaný rozjezd z okraje sjezdovky se dá jen těžko předpokládat a může způsobit zbytečnou kolizi s lyžařem jedoucím shora.

6. Zastavení

Lyžař by neměl zastavovat na úzkých a nepřehledných místech sjezdovky, pokud je zastavení nutné, mělo by to být na okraji trati. Zcela nevhodné je zastavení nebo sezení na sjezdovce za terénními nerovnostmi, což často dělají zejména snowboardisté. V případě pádu se snažíme sjezdovku co nejrychleji opustit.

7. Výstup a sestup

Uživatel trati, který se pohybuje pěšky při sestupu nebo výstupu, případně na skialpových lyžích, musí jít po okraji sjezdovky.

8. Značení tratí

Uživatelé tratí by měli pozorně sledovat a respektovat značení, především křížení jednotlivých sjezdovek, pokyny ke zpomalení jízdy při dojezdech k vlekům apod. Musí respektovat pokyny Horské služby či policie. V cizině jsou tyto pokyny všemi dodržovány a respektovány.

9. Chování při nehodách

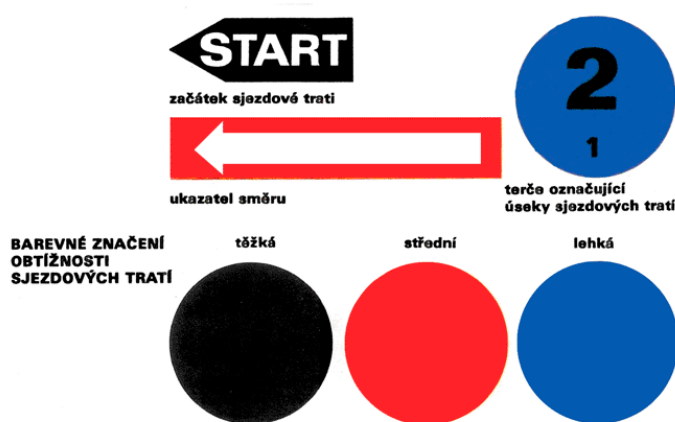
Každý uživatel sjezdové trati je povinen poskytnout první pomoc při nehodě v rámci svých možností a schopností, včetně protišokových opatření, musí označit místo nad nehodou ve svahu pro ostatní lyžaře a co nejrychleji zavolat odbornou pomoc.

10. Průkaz totožnosti

Každý účastník nehody (svědek, poškozený nebo její viník) se musí legitimovat. V alpských zemích vyplývá tato povinnost přímo ze zákona. Jestliže neprokáže svou totožnost, neposkytne pomoc zraněným nebo pokud po zavinění nehody uteče, vystavuje se nebezpečí trestního stíhání. Po požití alkoholu a následnému zavinění nehody je situace stejná. Hrozí trestní postih, stejně jako při dopravní nehodě. Navíc se viník vystavuje nebezpečí, že pojišťovna nebude plnit pojistnou událost.

Žumárová (2011) uvádí, že pro školní skupiny je vhodné na sjezdových tratích dále respektovat:

- Obtížnost sjezdové tratě je nutné vybrat dle lyžařské úrovně žáků, začíná se zpravidla na lehčí trati (modré).
- Vyučující informuje žáky o způsobu a organizaci jízdy (první sjezd jede sám vpředu a vybírá terén, častěji na okraji zastavuje, přijíždějící žáci se zařazují pod družstvem).
- Při jízdě v těsném sledu za instruktorem (tzv. „had“), je třeba zvolit trasu tak, aby zůstal prostor k jízdě rychlejších lyžařů.



Obrázek 2. Značení sjezdových tratí
(Zdroj: Žumárová 2011, s. 45)

1.4.2 Pravidla pro jízdu na běžeckých tratích

Vstup bez běžeckých lyží je do označených a strojově projetých tratí přísně zakázán. V případě nutnosti chůze bez lyží se pohybujte mimo stopu.

- Na vyznačených okruzích je nutné pohybovat se jen určeným směrem, řídit se pokyny traťového značení.
- Je zakázáno vstupovat na tratě, kde probíhá závod.
- Při předjíždění je nutné držet hole těsně u těla, předjížděný lyžař na požádání uvolňuje stopu.
- Při sjezdech se musí jízda přizpůsobit stavu stopy, terénním podmínkám,

viditelnosti a provozu trati.

- Je třeba dodržovat bezpečnou vzdálenost jezdců mezi sebou.
- V případě, že jsou vyjety dvě stopy, využívají se stopy jako v silničním provozu, tj. vpravo.
- Při setkání v protisměru se vyhýbat vpravo, na tratích s jednou stopou má přednost sjíždějící lyžař, stoupající je povinen stopu uvolnit.
- Po pádu je třeba stopu co nejrychleji uvolnit.
- Při stání vystoupit ze stopy či běžet stranou tak, aby mohli ostatní projíždět.
- Nezdržovat se na nepřehledných místech.

Pro skupinovou turistiku na lyžích platí ještě další pravidla, která žákům mohou být později prospěšná při individuální a rekreační turistice:

- Organizace skupiny (první jede vedoucí, dále nejslabší lyžař, poslední – spolehlivý, dobrý lyžař).
- Pro snadnější kontrolu mají žáci od zadu pořadová čísla, dodržují vzdálenost na dohled.
- Po delším sjezdu a na křižovatkách je třeba počkat na posledního jezdce.
- Opatrně sjíždět úzké lesní cesty.
- Pro případ absolutní nouze v hlubokém sněhu a větru se doporučuje vybudovat „záhrab“. (Žumárová, 2011, s.48)



Pozn.: Značky jsou na žlutém podkladu

Obrázek 3. Mezinárodní značky na lyžařských cestách
(Zdroj: Žumárová 2011)

1.4.3 Úrazy při lyžování

Při lyžování se opakovaně objevuje vysoká úrazovost. Úrazy jsou většinou způsobeny chybnou technikou (pády po zkřížení lyží nebo ujetí zatížené lyže stranou), sportovní výzbrojí, vnějšími vlivy (povětrnostní podmínky - vánice, kvalita sněhu, dále slalomové tyče, stromy, terénní překážky, srážky s lyžařem) či únavou a onemocněním, přeceňováním vlastních sil a kvalit.

Největší počet úrazů je způsoben pády - nejčastější případy:

- přímý pád dopředu nebo stranou - bývají postiženy horní končetiny, hlava, ramena, hrudník;
- přímý pád nazad - kostrč, kost křížová, bederní krajina, záda, páteř;
- obranné postavení paže při pádu - ramena, klíční kost;
- otáčení dolních končetin s fixovanými lyžemi - zlomení bérců, postižení kolen a hlezenních kloubů;
- při pádech na umělých svazích - poranění palců rukou.

Z dlouhodobého sledování četnosti výskytu lyžařských zranění v průběhu pobytu na horách i během dne vyplývá, že maximum úrazů je soustředěno do třetího dne lyžování. U fyzicky zdatných lyžařů o den později. Během dne stoupá počet úrazů před zakončením výcvikových půldnů, tedy kolem půl dvanácté, resp. sedmnácté hodiny. (Havel, 1997)

Rozdělení úrazů v lyžování dle Havla (1997):

Četnost výskytu úrazu podle lokalizace: dolní končetiny 83 %, horní končetiny 9,1 %, hlava 4,9 %, trup 2,7 %.

Četnost úrazů při různých kvalitách sněhu: zmrzlý sníh s kůrou 46 %, mokrý, těžký 21 %, prachový 14 %, čerstvý, vlhký 7 %, firn 6 %, uježděný 2,4 %, zledovatělý 2,4 %, tupý 1 %.

Četnost úrazů z hlediska překážek v jízdě: hluboký sníh 39 %, závěj 17,3 %, terénní vlna 13,3 %, pevné překážky 13,3 %, srážka s lyžařem 10,7 %, skryté kořeny, keře 5,3 %, různé 1,3 %.

První pomoc při lyžování

Při lyžování nelze všem zraněním zabránit. Následky úrazů snižuje rychlá a kvalifikovaná první pomoc. Vyžaduje rozvahu a správný postup, protože jinak můžeme ohrozit postiženého na životě nebo zhoršit následky zranění. Při nedodržení pravidel může hrozit také zranění zachránce.

Každá osoba je povinna poskytnout první pomoc dle svých schopností a možností. Je třeba dodržovat následující postup:

- Viditelně označit pro další lyžaře místo nehody.
- Poskytnout první pomoc.
- Přivolat odbornou pomoc a zajistit transport zraněného.
- Se zraněným zbytečně nepohybovat, zabránit jeho prochladnutí.
- Věnovat pozornost i nezraněným členům skupiny (bezpečnost, prochladnutí apod.).

(Havel 1997, Žumárová 2011)

1.5 Lyžařská výbava, mazání a údržba

Lyžařskou výbavu tvoří především lyžařská výzbroj (lyže, vázání, boty, hole) a výstroj (lyžařské oblečení, brýle, chrániče). (Vodičková et al., 2010)

1.5.1 Obecné informace o lyžích

Tvar lyží

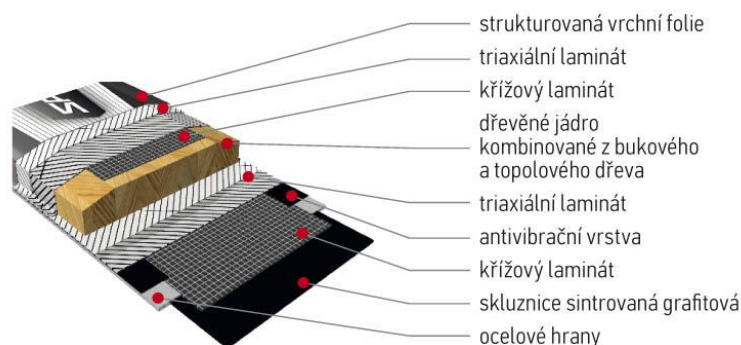
- 1) Telemarský - používá se u sjezdových lyží, kde lyže uprostřed jsou nejužší. Toto stranové vykrojení nám usnadňuje zatáčení.
- 2) Latřkový - využívají se hlavně u bruslení na běžeckých lyžích. Jsou po celé délce stejně široké.
- 3) Člunkový tvar - mají lyže, které se od vázání ke špičce zužují. Využívá se pro závodní běžecké lyže pro klasický styl.

(Vodičková et al., 2010)

Konstrukce lyží

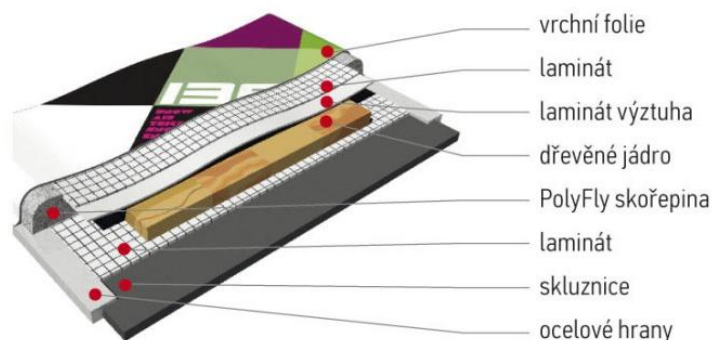
- Sendvičová konstrukce se skládá z několika vrstev materiálů různých vlastností, které jsou spojeny lepidlem a slisují se za vysoké teploty. Tento typ konstrukce je nejstarší a je charakteristický svojí tuhostí, proto se používá pro závodní lyže.
- Krabicová konstrukce se skládá ze dvou nosných plátů, které se spojují boční výztuží. Uvnitř se nachází jádro z velmi lehkých materiálů. Pro svou náročnou technologii se již dnes nepoužívá.
- Skořepinová konstrukce (cap) se skládá ze skořepiny, která tvoří svrchní a boční část lyže, je uzavřena ze spodní strany nosným plátkem. Vnitřní prostor vyplňuje jádro z lehkých materiálů. Pro nosné části lyží se využívají materiály jako sklolamináty, karbon, slitiny lehkých kovů nebo plátky dřeva o různé tvrdosti. Jádra tvoří materiály jako akrylátová pěna, polyamidová nebo hliníková struktura podobná včelí plástvi nebo různé druhy měkkého dřeva. Některé druhy běžeckých lyží jsou i duté. V dnešní době se jedná o nejpoužívanější druh technologie. Její nejjednodušší verze má krátkou životnost, proto ji výrobci u dražších modelů různým způsobem zdokonalují.

(Grand et al. 2006, Lyžování 2008, <http://www.lyzovani.az-sport.eu/konstrukce-lyzi.php>).



Obrázek 4. Sendvičová konstrukce lyží

(Zdroj: <http://www.mysport.cz/katalog/zimni-sporty/sjezdove-lyzovani/sjezdove-lyze/zavodni-sjezdky/sporten-sjezdove-lyze-ahv-06-gs-11-12.html>)



Obrázek 5. Skořepinová konstrukce (cap)

(Zdroj: <http://www.mysport.cz/katalog/zimni-sporty/sjezdove-lyzovani/sjezdove-lyze/sportovni-sjezdky/sporten-sjezdova-lyze-wolfram>)

Mezi základní fyzikální vlastnosti lyží patří hmotnost, pevnost, pružnost, tuhost a tlumení vibrací. Mezi jízdní vlastnosti lyží patří rychlost a točivost. Tyto základní vlastnosti a použité materiály se podílejí na kvalitě vyrobené lyže. Každý výrobce používá jiné technologie k dosažení ideálního výsledku. (Vodičková et al., 2010)

Sjezdová výzbroj

Dnes se vyrábějí hlavně lyže carvingové. Jsou to lyže s bočním krojením. Nejdůležitější faktor těchto lyží je jejich rádius. Tyto lyže se lépe ovládají a snadněji se jim lyžař přizpůsobí. (Vodičková et al., 2010)

Tabulka 1. Rozdělení lyží podle druhu jízdy

Závodní	
Race – carver	Lyže respektující nároky disciplíny obří slalom: dlouhé oblouky na ledové pistě ve vysoké rychlosti.
Slalom – top	Lyže postavené pro jízdu v krátkých obloucích bez ohledu na kvalitu sněhové podložky, včetně sněhu proměnného v led.
Univerzální	
Slalom – performace	Lyže se širokým spektrem použitelnosti, snadno ovladatelné až na hranici střední rychlosti.
Allround – top	Univerzální lyže špičkové kvality.
Allround – performance	Univerzální lyže pro lyžaře, jejichž hlavním cílem není potřeba podat výkon.
Specifické	
Lady	Lyže respektující specifické nároky lyžařek.
Cross	Lyže postavené pro lyžaře, kteří se exponují na mechanicky neupravených horských svazích.
Free	Lyže pro umělé snow-parky, U-rampy a soutěže ve ski-crossu.
Life – ski	Odlehčené, ovladatelné lyže určené rekreačním lyžařům.
Junior	Dětské lyže.
Mogul	Lyže konstruované pro soutěže ve sjezdu na svahu pokrytém sněhovými boulemi.

(Zdroj: Vodičková et al. 2010)

Sjezdové vázání

Sjezdové vázání zajišťuje pevné upevnění boty k lyži, přenáší řídicí síly lyžaře na lyži. Aby tato funkce byla plně zaručena, je nutné mít správně nastavené vázání. Vypínací síly by měly odpovídat hmotnosti, výšce, velikosti hlavice kloubu holenní kosti a technické úrovni lyžaře. Na přesnosti nastavení vypínacích sil závisí bezpečnost lyžaře, proto je nutné odborné seřízení vázání. (Vodičková et al., 2010)



Obrázek 6. Sjezdové vázání

(Zdroj: <http://www.salomonshop.cz>)

Sjezdařské hole

Hole jsou vyrobeny ze slitiny lehkých kovů. Délku holí volíme tak, že úhel v loketním kloubu by měl svírat 90 stupňů, pokud držíme holi vodorovně k podložce. Nutný je i správný výběr rukojeti pro dobré uchopení hole. (Vodičková et al., 2010)



Obrázek 7. Sjezdařská hůlka

(Zdroj: <http://uk.leki.com/ski-alpine>)

Sjezdové boty

Sjezdová bota se skládá ze skeletu z pevného materiálu a vnitřní, měkké přilnavé boty (vločky). Skelet se vyrábí z pevného materiálu, upínání je pomocí přezek. Sjezdové boty přenášejí impulsy lyžaře na lyži a chrání nohy před zraněním a chladem. Bota musí být co nejtěsnější, avšak nesmí docházet k otlakům. (Vodičková et al., 2010)



Obrázek 8. Sjezdařská bota

(Zdroj: <http://www.salomon.com>)

Výzbroj pro běh na lyžích

Běžecské lyže

Zrychlený vývoj v posledních letech v kategoriích závodních a sportovních lyží zaznamenal vývoj zejména ve strukturování skluznic pro jednotlivé druhy sněhu. Cílem strukturování je dosáhnout co nejvyšší rychlosti lyží. Již není prioritou vytvořit co nejlehčí lyže, jelikož redukce hmotnosti má negativní vliv na stabilitu konstrukce. (Vodičková et al., 2010)

Dělení běžecských lyží

Běžecské lyže se rozdělují do čtyř skupin z hlediska úrovně lyžaře a jejich použití. Označení se nachází ve střední části lyže.

Tabulka 2. Rozdělení běžecských lyží

W	Turistické lyže, určené do volného a neupraveného terénu.
L	Lyže pro začátečníky a kondiční běžce do volného terénu a upravené stopy.
A	Sportovní lyže pro jízdu na upravených i málo upravených tratích. Dále se dělí podle stylu na lyže univerzální (combi), klasické (classic) a bruslařské (skating).
S	Závodní lyže pro upravené tratě dělené na lyže pro klasický a bruslařský styl.

(Zdroj: <http://skola.szsdecin.cz/UserFiles/File/skola/studmat/tv/vybaveni.pdf>)

Mezi nejlepší výrobce běžecských lyžařských technologií patří Fischer, Atomic, Rossignol, Salomon, Madhus, Sporten.



Obrázek 9. Značky běžecských lyží

(Zdroj: <http://bezky.net/skupiny/1-vybaveni>)

Běžecské vázání

Běžecské vázání fixuje botu za špičku, což umožňuje zvedání paty za chůze či za běhu.

Vázání se většinou rozlišuje pro bruslařský či klasický styl. (Vodičková et al., 2010)



Xcelerator Skate Spacer

R3 classic

Obrázek 10. Běžecské vázání pro bruslařský a klasický styl

(Zdroj:<http://www.rottefella.no/en>)

Běžecské hole

Výběr holí by měl být přizpůsoben podle úrovně lyžaře a podle terénu, kam se používají. Obecně je výhodné mít hole co nejlehčí, měly by co nejméně pružit, mít anatomicky tvarované rukojeti a nastavitelnou délku poutek. Délka holí je určena výškou postavy. Pro klasickou techniku běhu by neměly dosahovat nad ramenní kloub a pro bruslení nad úroveň nosu. Rozdíl mezi holemi pro jednotlivé techniky je cca 10 cm. (Kutáč, Navrátková, 2005, Vodičková et al., 2010)

Boty na běžecské lyžování

Boty rozlišujeme pro klasický styl, bruslení (skate styl) či boty pro oba styly - kombinovaný typ. Boty jsou tvořeny tak, aby umožňovaly co největší rozsah pohybu v hlezenním kloubu. Na klasickou techniku jsou nižší, boty na bruslení jsou zvýšené boční výztuhou nad kotníky. Dále můžeme dělit boty na turistické a závodní, kde největší rozdíl je v podrážce boty (turistické jsou měkčí, aby umožňovaly i chůzi). (Vodičková et al., 2010)



Obrázek 11. Běžecské boty pro klasický bruslařský a kombinovaný styl
(Zdroj: <http://www.fischer-ski.cz>)

Výzbroj na snowboard

Snowboard

Snowboardy se v dnešní době vyrábějí freestylové, slalomové, univerzální. Freestylová prkna jsou měkká. Typickým znakem těchto prken je velké zakřivení špičky a patky, malé vykrojení, malý průhyb a mají zvednutou špičku a patku. Slalomová prkna jsou tvrdá a úzká, pro rychlou alpskou jízdu. Typická vlastnost těchto prken je velké vykrojení, větší průhyb, malé až žádné zakřivení patky a malé zakřivení špičky. Univerzální prkna jsou kombinací prken freestylových a slalomových. V dnešní době se už prakticky nepoužívají. (Louka et al., 2006, <http://www.plzenak.cz/zajimavosti/snowboard-2>)



Obrázek 12. Freestylový snowboard
(Zdroj: <http://www.lyze-zima.cz/>)

Snowboardové vázání

Snowboardové vázání můžeme rozdělit na měkké a tvrdé. Měkké vázání se používá pro snowboardy typu Allround, Freeride, Freestyle. Tvrdá vázání používají pro Race, Alpin, Freecarve. Nejčastěji se používá měkké přezkové vázání.

(<http://www.plzenak.cz/zajimavosti/snowboard-2>)



Obrázek 13. Snowboardové vázání - zleva měkké, tvrdé
(Zdroj: <http://www.snowboard-mb.cz>)

Snowboardová obuv

Měkká obuv se používá výhradně pro freestyle a jízdu volným terénem. Používají se dva druhy měkkých bot jednobotičkové a dvoubotičkové. Největší výhodou této obuvi je vysoká pohyblivost jak na snowboardu, tak i při chůzi. Jsou velmi pohodlné a mají vysokou pružnost.

Tvrdé boty se používají pro alpskou techniku a závodění, kde je potřeba větší ovladatelnost. Spolu s tvrdým vázáním a slalomovým prknem jsou optimálním vybavením pro hodně rychlou jízdu. Jsou mnohem těžší než měkké boty, ale zato zajišťují větší stabilitu na prkně. (Louka et al., 2006, <http://www.plzenak.cz/zajimavosti/snowboard-2>)



Obrázek 14. Snowboardové boty - zleva tvrdá, měkká
(Zdroj: <http://www.i-snowboard.cz>)

1.5.2 Údržba a mazání lyží

Mazáním lyží udržujeme jejich skluznost, čímž máme nejen dobrý pocit z jízdy, ale zároveň lyže chráníme a prodlužujeme jejich životnost. Při mazání lyží je třeba brát v úvahu druh sněhu, klimatické podmínky, skluznici lyží a kvalitu vosku. Vosky dělíme na skluzové (parafíny, parafíny s obsahem fluoru, speciální urychlovače) a stoupací (tekuté-klistery, a tuhé). Většina výrobců rozlišuje řady vosků barvami, od nejteplejších po nejstudenější (žlutá, červená, fialová, modrá a zelená). Firma Swix dělí sněh do 5 kategorií podle druhu sněhu a označila je symboly, které uvádí na obalech vosků viz. obrázek č. 15. Většina žáků nemá zkušenosti se správným výběrem vosků, proto je třeba, aby instruktor před výukou stanovil, kterým voskem se lyže namažou.



Obrázek 15. Druhy sněhu

(Zdroj: <http://skimagazin.cz>)

Skluzové vosky

Pro sjezdové i běžecké lyže se používají shodné skluzové vosky. U běžeckých klasických lyží je třeba nejprve zjistit délku voskové komory, kam se skluzný vosk nenanáší. Pokud jde o lyže bruslařské, nanáší se vosk po celé délce lyže. Postup při údržbě a nanášení skluzného vosku na skluzné zóny bruslařských a klasických lyží viz **Příloha č. 1** Údržba a nanášení skluzného vosku. U sjezdových lyží se nanáší vosk

rovněž po celé délce, před čištěním a mazáním provádíme případně broušení spodní a boční hrany. Většinou se toto úhlování provádí v odborných servisech. (Vodičková et al., 2010, Kutáč, Navrátilková, 2005, Šťastný, 2010)

Přehled skluzných vosků kategorie CH (Hydrocarbon) a LF (Low Fluorcarbon) firmy Swix je uveden v **Příloze č. 2**.

Vosky pro odraz

Stoupací vosky se používají pouze při klasické technice běhu. Vosky vybíráme podle teploty vzduchu ve stínu, struktury a vlhkosti sněhu. Nanášejí se do odrazové zóny tzv. voskovací komory. Klistry nanášejí v menším rozsahu o cca 10cm. (Vodičková et al., 2010, Kutáč, Navrátilková, 2005)

Aplikace klistrů dle výrobce ukazuje **Příloha č.3**. Aplikace tuhých vosků pro odraz uvádí **Příloha č.4**. Pro ukázkou jsou v Příloze č.5 a č.6 uvedeny od firmy SWIX tuhé vosky řady V-waxes a tekuté vosky (Klistery).

1.6 Didaktika lyžování

Pro úspěšné zvládnutí lyžařských dovedností je velice důležité správné vedení lyžařského výcviku. Výuku musíme přizpůsobit věku žáka, jeho výkonnosti, kondici a motivaci.

1.6.1 Didaktika alpského lyžování

Výuka základního lyžování je zaměřena na:

- lyžařskou přípravu (manipulace s lyžařskou výzbrojí, svazování lyží, nošení lyží, rovnovážná cvičení apod.);
- přípravu pro sjíždění a zatáčení (základní sjezdový postoj, sjíždění šikmo svahe, brzdění pluhem apod.);
- nácvik základních lyžařských oblouků (oblouk v pluhu);
- carvingovou přípravu;
- carvingový oblouk;
- nácvik náročnějších variant lyžařských oblouků.

Výcvik provádíme nejprve na dobře upraveném a mírném svahu, postupně můžeme obtížnost zvyšovat (strmější svah, členitý terén apod.)

Na začátku výcviku provedeme rozřazení žáků do družstev. Úplné začátečníky řadíme přímo do družstva začátečníků, ostatní žáci sjíždějí po jednom ze svahu a instruktor si žáky dle výkonnosti rozdělí. Podle schopnosti žáků vybereme vhodné místo pro výcvik. Pro začátečníky je vhodný svah mírného sklonu s dojezdem do protisvahu nebo do mírné roviny, s vyspělejšími lyžaři můžeme vjet do náročnějšího terénu. Každý výcvik začíná nástupem družstva, kdy instruktor zkontroluje výzbroj a výstroj svých svěřenců.

Před výcvikem je třeba seznámit žáky s riziky v družstvu:

- družstvo zastavuje na sjezdovce vždy při okraji na viditelném místě;
- při vyjždění z družstva dodržují určené místo výjezdu;
- při dojíždění se člen družstva řadí na konec skupiny;
- při jízdě za sebou žáci udržují dostatečné rozestupy.

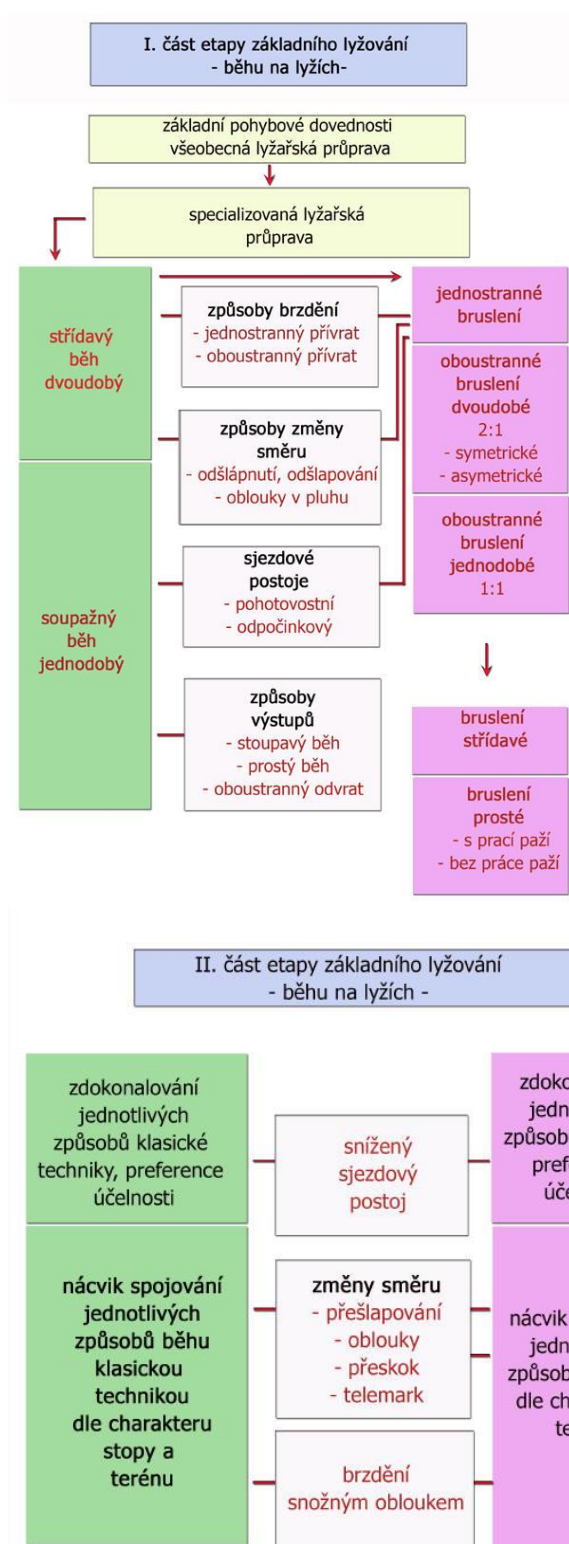
Před jízdou na vleku je třeba žákům zopakovat bezpečnost provozu, zejména držení holí, opuštění vleku, opuštění stopy při pádu. U začátečníků je vhodné zařadit průpravná cvičení.

Pro výuku lze využít metodický portál Sjezdového lyžování – metodika pro lyžařské kurzy od Lukáška et al., který je doplněn videoukázkami a výukovým filmem. Odkaz: http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/sjezd_lyze/web/pages/autori.html

1.6.2 Didaktika běžeckého lyžování

Většina lyžařských kurzů má ve svém plánu i běžecký výcvik. Na začátku je vhodné připomenout zásady pohybu na běžeckých tratích (viz. kapitola 2.3.2 Pravidla pro jízdu na běžeckých tratích.). I v tomto případě je třeba nejprve žáky rozdělit do družstev. Pro nácvik klasické techniky je nejvhodnější rovinka ve tvaru kruhu s tvrdou a dostatečně širokou stopou. Žáci zde dobře vidí na instruktora, který nejprve ukáže správný způsob běhu a poté může žáky kontrolovat a opravovat. Pro nácvik volné techniky (Bruslení) je nejvhodnější dlouhá rovinka a mírné stoupání. Vhodná je i volba mírného klesání, kdy nejsou velké nároky na odraz a žák se může plně soustředit na techniku – tzn. práci

a pohyb končetin, trupu a těžiště. Výuku běžeckého lyžování můžeme rozdělit na dvě části, jak ukazuje schéma na obrázku číslo 16. V průběhu lyžařského kurzu je vhodné zařadit výlet či závod. Pro výuku lze využít metodický portál UK FTVS -Lyžování od autorů Matošková, Gnad, Polášková a Bílý, který je dostupný na <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/lyzovanipc/behy.html> Portál je doplněný názornými fotografiemi a videoukázkami.



Obrázek 16. Schéma postupu výuky v běhu na lyžích v etapě základního lyžování
(Zdroj: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/lyzovani/web/pages/metodika.html>)

1.6.3 Didaktika snowboardingu

Výuku snowboardingu je možné zařadit do výuky tělesné výchovy na základních školách. V roce 1993 vydalo MŠMT ČR příslušný metodický pokyn o zařazení do školní tělesné výchovy. Je nutné dodržet podmínku, aby kurz vedl instruktor s odbornou kvalifikací. (Louka et al., 2006)

Podle Kutáče a Navrátkové (2003) didaktika snowboardingu navazuje na obecné didaktické principy a vychází z teorie motorického učení.

Obecné zásady pro cvičení:

- Od lehkého k těžšímu;
- Od známého k neznámému;
- Od jednoduchého ke komplexnímu.

Pro metodiku snowboardingu to znamená:

- Od oblouku ke svahu k oblouku přes spádnici;
- Od pomalého sněhu k ledové ploše;
- Od mírného k příkrému svahu;
- Od malé rychlosti k vyšší rychlosti.

Typické chyby při snowboardingu:

Chyba je pohyb, který má jednoznačně negativní charakter a brání pokroku

- Jízda s příliš napjatými dolními končetinami;
- Stálé ohnutí trupu;
- Neklid trupu a „veslování“ paží;
- Přetáčení oblouku;
- Těžiště nedostatečně vpředu.

Instruktor musí rozpoznat chyby a neprodleně je odstranit. (Louka, 1998)

1.6.4 Zdravotní hledisko lyžování

Jízda na běžeckých a sjezdových lyžích rozvíjí vytrvalost, rychlostní sílu a obratnost. Pozitivní je i střídání aerobní a anaerobní práce. Lyžování vyvolá mimo jiné mobilizaci energetických rezerv. Rozdíl tělesné zátěže při sjezdovém a běžeckém lyžování ukazuje tabulka č.3. (Barták, Vondruška, 1999)

Tabulka 3. Pohybové aktivity dle míry statické a dynamické zátěže

ZÁTĚŽ	LEHKÁ STATICKÁ	STŘEDNÍ STATICKÁ	TĚŽKÁ STATICKÁ
LEHKÁ DYNAMICKÁ	turistika, golf, kulečnick, kuželky	turistika-hory, vodní turistika, rekreační surfing, potápění	kulturstika, jachting, surfing, karate, vodní lyže, horolezectví, lukostřelba
STŘEDNÍ DYNAMICKÁ	Stolnítenis, softbal, volejbal, tenis-debly	Atletika, skoky, vysokohorská turista, krasobruslení	Sjezdové lyžování, úpolové sporty
TĚŽKÁ DYNAMICKÁ	Fotbal, běh na lyžích, orient. běh, maraton, badminton, závodní chůze	Squash, tenis, plavání, basketbal, lední hokej	Box, kanoistika, cyklistika, triatlon

(Zdroj: vytvořeno dle: Barták, Vondruška, 1999, str. 15.)

Běh na lyžích je všeobecně velmi doporučovaný zimní sport. Představuje vytrvalostní zátěž s velkým výdejem energie, který je závislý na délce, profilu i charakteru trati, na rychlosti i technice běhu. Běh na lyžích zapojuje do činnosti svaly horních a dolních končetin i trupu, rychlost a nervosvalovou koordinaci, má příznivý vliv na kardiovaskulární a respirační systém. (Havlíčková, 1993)

Alpské disciplíny vyžadují neustálou proměnlivost podmínek, na které musí lyžař rychle a citlivě reagovat a přizpůsobovat jim svou jízdu. Z hlediska fyziologického jsou alpské disciplíny náročné na snášení značných hypoxických rozdílů, na rychlé změny svalového napětí, na adaptaci statokinetického ústrojí, zrakového, sluchového i pohybového ústrojí. Podle nároků na oběhový systém a látkovou výměnu můžeme lyžování zařadit do skupiny sportovních činností prováděných submaximální intenzitou s dobou trvání do 3 minut. (Příbramský, Jelen, Maršík, 1984)

3 Metodika práce

Pro průzkum situace lyžařských kurzů ZŠ a nižších gymnázií na Trutnovsku byla zvolena metoda explorativní, která je určená pro hromadné získávání údajů. Jednou z těchto metod je anketa, kterou v pedagogickém výzkumu lze použít k orientaci v problematice. (Pelikán, 2011). Průzkum byl prováděn v měsících květen, červen a září 2012. Otázky byly kladeny písemnou formou a odpovědi byly také písemné. Respondenty byli učitelé tělesné výchovy nebo ředitelé dotazovaných škol. Jednotlivé školy byly dotazovány prostřednictvím emailu. Školy v Trutnově, které neodpověděly emailem, byly navštíveny osobně. Po osobní návštěvě byly získány odpovědi ze všech ZŠ a Gymnázia v Trutnově.

V Trutnově odpovědělo všech 7 škol (6 ZŠ + 1 víceleté gymnázium). Dále byly získány odpovědi ze škol sídlících: v Žacléři, Rudníku, Úpici, Mladých Bukách, Dvoře Králové nad Labem, Vrchlabí, Janských Lázních. Celkem byly získány odpovědi ze čtrnácti škol z trutnovského okresu.

Každé škole bylo položeno 20 otázek:

Otázky 1-6 zjišťují, zda škola pořádá přímo lyžařský kurz nebo pořádá jinou zimní akci či důvod proč nepořádají.

Otázky 7 - 8 zjišťují místa konání lyžařského kurzu.

Otázka 9 zjišťuje počet dní kurzu.

Otázka 10 zjišťuje informace o výuce běžeckého lyžování, sjezdového lyžování a snowboardingu.

Otázky 11 - 12 zjišťují, které třídy se účastní kurzu.

Otázka 13 zkoumá počet žáků na kurzu.

Otázky 14 - 15 zjišťují pedagogické zajištění na lyžařských kurzech.

Otázka 16 se zabývá úrazy na lyžařských kurzech.

Otázka 17 se dotazuje na povinnost ochranných pomůcek.

Otázka 18 se dotazuje na zapůjčení lyžařského vybavení.

Otázka 19 zjišťuje faktory při výběru místa konání a ubytování kurzu.

Otázka 20 zjišťuje cenu kurzu.

Otázky podle stupně otevřenosti dělíme na uzavřené, polozavřené a otevřené. Ve výzkumném šetření byly použity všechny typy otázek. Výhodou uzavřených otázek je jejich snadné zpracování. Naopak otevřené otázky neomezují respondenta v odpovědi, nicméně zpracování těchto odpovědí je obtížné (Gavora, 2000).

Dále byla použita metoda rozhovoru s odborníky a vlastní pozorování z praxe. Pro statistické zpracování byl využit program MO Exel 2007.

4 Výsledky

Z dotazovaných škol jich třináct pořádá lyžařský kurz, pouze jedna malá škola v Janských Lázních pořádá výuku lyžování přímo v hodinách tělesné výchovy. Žádná z dotazovaných škol neuvedla jako podmínku pro účast alespoň minimální dovednost jízdy na lyžích či snowboardu.

Z grafu č.1 vyplývá, že nejvíce lyžařských kurzů se konalo v Krkonoších. Pouze dva výcviky z dotazovaných škol se konaly v sousedních Orlických horách. Jedna škola pořádala lyžařský kurz jak v Krkonoších, tak v zahraničním Rakousku.



Graf 1. Počet škol, které využívají jednotlivá horská střediska pro výběr lyžařského kurzu v roce 2012 (Zdroj: Vlastní)

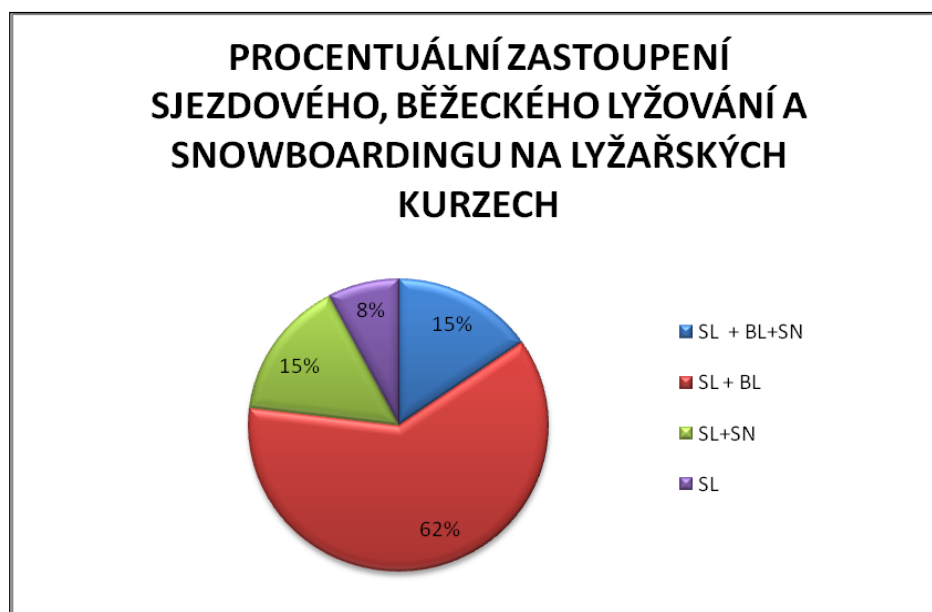
Dobu trvání lyžařského kurzu na jednotlivých školách ukazuje tabulka č.1. Většina škol měla dobu trvání lyžařského kurzu šest dnů.

Tabulka 4. Počet dnů jednotlivých škol na lyžařském kurzu

ZŠ Komeňského	ZŠ Kp. Jaroše	ZŠ v Domcích	ZŠ Rud. Frimla	ZŠ Mládežnická	ZŠ Náhodská	ZŠ Úpice	ZŠ a MŠ Rudník	ZŠ Žacelář	ZŠ Mladé Buky	Gym. Trutnov	Gym. Dvůr K. n. L.	Gym. Vrchlabí
6	6	6	6	5	5-7	6	6	6	6	6	6	6

(Zdroj: Vlastní)

Graf č. 2 ukazuje, že školy nejvíce na lyžařských kurzech vyučují sjezdové a běžecké lyžování. Školy, které v rámci lyžařského kurzu nabízejí pouze výuku sjezdového lyžování a školy, které nabízejí výuku jak sjezdového lyžování, tak jízdy na snowboardu, mají stejnou hodinovou dotaci výuky. Tato hodinová dotace se průměrně pohybuje kolem 20h. Školy, které zařazují do výuky běžecké lyžování, se značně liší v hodinové dotaci. Žádná škola neupřednostňuje výuku běžeckého lyžování nad sjezdovým lyžováním. Hodinová dotace je v průměru 14h. (viz. Graf 3). Výuka snowboardingu probíhá shodně s výukou sjezdového lyžování. Pouze tři školy mají stejnou hodinovou dotaci.



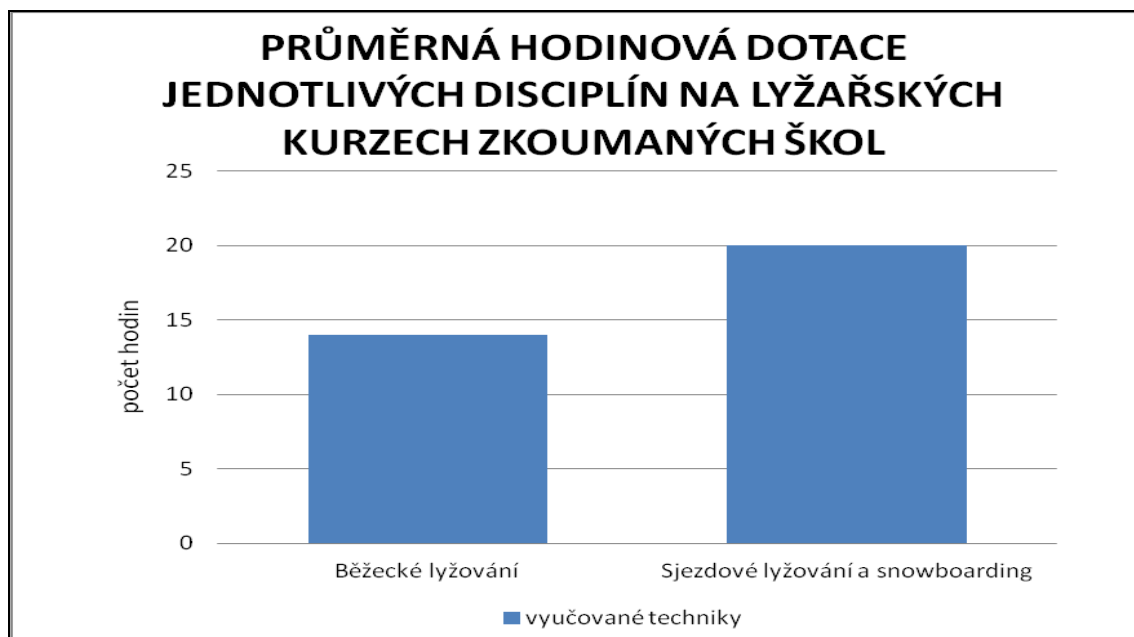
Legenda:

SL-Sjezdové lyžování

BL-Běžecké Lyžování

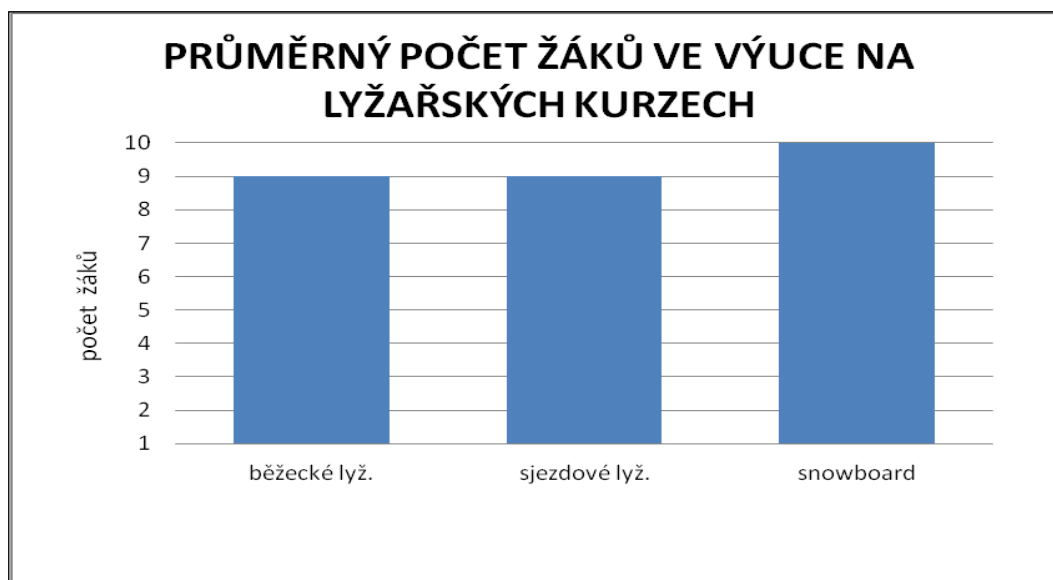
SN-Snowboarding

Graf 2. Procentuální zastoupení sjezdového, běžeckého lyžování a snowboardingu na lyžařských kurzech (Zdroj: Vlastní)



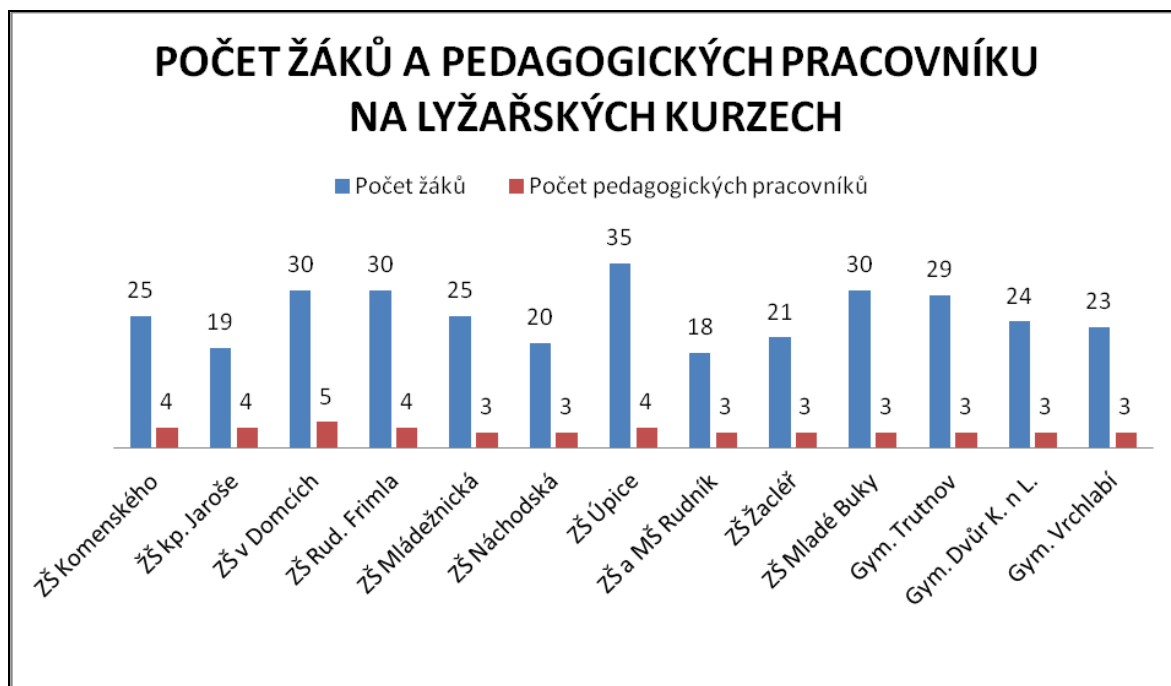
Graf 3. Průměrná hodinová dotace běžecského a sjezdového lyžování na lyžařských kurzech zkoumaných škol (Zdroj: Vlastní)

Z grafu č. 4 je patrné, že ve všech případech žáky rozdělují do 2-3 skupin průměrně po 9. žácích pro výuku sjezdového lyžování a pouze 1 skupina průměrně po 10 žácích pro výuku snowboardu. Také v případě výuky běžecského lyžování se žáci rozdělují do 2-3 skupin v průměru po 9 žácích.



Graf 4. Průměrný počet žáků ve výuce na lyžařských kurzech. (Zdroj: Vlastní)

Graf č. 5 ukazuje počet žáků a pedagogů na lyžařském kurzu na jednotlivých školách. Průměrný počet žáků na lyžařském kurzu je 25,3. Průměrně vychází na jednoho pedagoga 7,3 žáků. Maximálně vychází 10 žáků na jednoho pedagoga minimálně 5 žáků. Na každé škole jsou minimálně dva pedagogové s licencií instruktor lyžování.



Graf 5. Počet žáků a pedagogických pracovníků na lyžařských kurzech (Zdroj: Vlastní)

Školy pořádají lyžařský kurz v 7. ročníku ZŠ. Pouze 2 školy spojují 7-8. ročník. Jedna škola z dotazovaných spojuje všechny třídy na druhém stupni. Pro statistické zpracování ročníky nižších gymnázií byly převedeny adekvátně do ročníků ZŠ (např. sekunda = 7. ročník).

Z tabulky č. 5 vyplývá, že 80 % škol vyučuje oba styly běžeckého lyžování a 100 % škol vyučuje klasický styl. Průpravná cvičení ve výuce využívá pouze 70 % škol. Všechny školy pořádají výlet či závod na běžkách.

Tabulka 5. Procentuální zastoupení lyžařských technik, průpravných cvičení, závodu či výletu ve výuce běžecského lyžování na jednotlivých školách

Běžecské lyžování	Procenta
Klasická technika	100%
Bruslení	80%
Průpravná cvičení	70%
Výlet, závod	100%

(Zdroj: Vlastní)

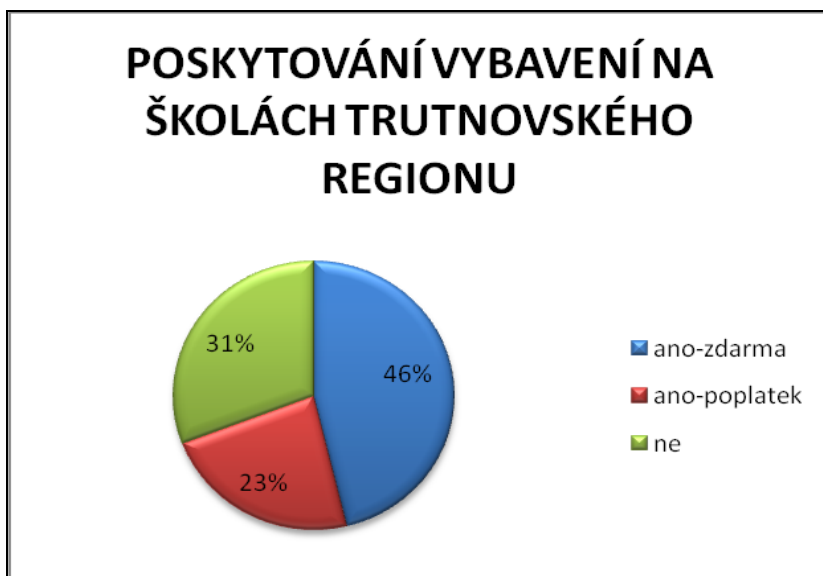
Z tabulky č. 6 je patrné, že necelá polovina škol využívá jako zpětné vazby při výuce videodokumentaci. Více jak dvě třetiny škol při výuce lyžování používají pomůcky. Nejčastěji uvedly kužele, tyče, hole, snowblady.

Tabulka 6. Procentuální zastoupení škol, které využívají videodokumentaci a pomůcky pro výuku.

Didaktický materiál	Procenta
videodokumentace	46%
Pomůcky pro výuku	77%

(Zdroj: Vlastní)

Každá škola vyžaduje, aby každý žák měl ochranou helmu. Jako doporučené mají pátevní pás zejména pro snowboardisty. Jak je vidět z grafu č. 6, 46 % škol umožňuje žákům zapůjčení vybavení zdarma. 23 % dotazovaných škol propůjčuje lyžařské vybavení za poplatek, který se pohybuje v rozmezí 25 – 50,- Kč za den. 31% škol neumožňuje zapůjčení materiálu vůbec.



Graf 6. Poskytování vybavení na školách trutnovského regionu (Zdroj: Vlastní)

Školy nejvíce upřednostňují cenu. Druhým uvedeným faktorem je komfort a vybavení chaty, na třetím místě se umístila kvalita sjezdovek a běžeckých tratí.

Školy, které pořádají pobytový kurz v ČR, uvádějí cenu kurzu pro jednoho žáka průměrně 3200,- Kč. Cenové rozmezí je od 2000,- Kč do 4000,- Kč. Pouze jeden kurz probíhal v zahraničním Rakousku, kde se cena pohybovala kolem 6500,- Kč.

Dvě školy, které pořádají kurz s dojížděním, uvedly cenu 500,- Kč (sponzorský dar na skipasy) a 1500,- Kč.

5 Doporučení

Na základě analýzy ankety, konzultací s pedagogy z trutnovského regionu, prostudovaných materiálů a vlastní praxe byla navržena doporučení pro konání lyžařských kurzů na Trutnovsku. Doporučení na zkvalitnění výuky a snížení nákladů jsou doplněny o návrhy jednotlivých kurzů pro školy v Trutnově.

Snížení nákladů na pořádání lyžařských kurzů

Vzhledem k blízkosti Krkonoš a modernizaci lyžařských areálů je výhodné konání kurzu v Krkonoších. Krkonoše nabízejí velký výběr středisek. Tradiční pobytový můžeme zlevnit výběrem „levnějšího“ střediska s méně náročným ubytováním. Tři běžecké areály v Trutnově a osmi kilometrová vzdálenost střediska Mladé Buky umožňuje uspořádat lyžařský kurz formou každodenního dojíždění ze školy. Ušetří se tak náklady na ubytování. Právě cena kurzu je rozhodující faktor pro výběr místa konání kurzu. Z ankety vyplývá, že školy, které na kurz dojíždějí, mají o dvě třetiny nižší náklady. Další snížení finanční náročnosti celého kurzu umožňuje i zařazení výcviku běžeckého lyžování (neplatí se vleky). Dále je nutné neopomenout fakt, že běžecké lyžování je všeobecně doporučovaný organizmu prospěšný zimní sport, proto je vhodné vyučovat jak běžecké, tak sjezdové lyžování.

Pro výběr střediska lze odkázat na práci Pechkové (2010), která hodnotí úroveň vybraných lyžařských areálů v Krkonoších.

Dále je uvedena vypracovaná tabulka z portálu www.krkonose.eu, kde byly vypočítány ceny skipasu pro žáka na 1 den a na permanentku 5 ze 7 popř. 6 dní. Ceny byly vypočítány tak, že bylo využito nabídnutých slev.

Tabulka 7. Vybrané sjezdařské tratě v Krkonoších

Středisko	Nadmořská výška	Délka	cena skipasu 5/6 (5/7) dnů	cena skipasu 1den
Benecko	610-970 m	4 km	1 190,00 Kč	350,00 Kč
Vitkovice	733-765 m	5 km	1 230,00 Kč	300,00 Kč
H.Mísečky-Medvědin	713-1240 m	12 km	2 500,00 Kč	560,00 Kč
Svatý Petr	702-1197 m	12 km	2 500,00 Kč	560,00 Kč
Herlíkovice - Bubákov	540-1019 m	13 km	1 460,00 Kč	330,00 Kč
Strážné	690-800 m	2 km	1 000,00 Kč	200,00 Kč
Vrchlabí - Kněžický vrch	550 - 710 m	7 km	1 310,00 Kč	320,00 Kč
Černý Důl	650-1001 m	6 km	1 527,00 Kč	338,00 Kč
Černá hora - J. Lázně	500-1260 m	11 km	1 527,00 Kč	338,00 Kč
Svoboda nad Úpou	530-600 m	1 km	1 527,00 Kč	338,00 Kč
Pec pod Sněžkou	830-1215 m	10 km	1 527,00 Kč	338,00 Kč
Velká Úpa	708-1060 m	3 km	1 527,00 Kč	338,00 Kč
Malá Úpa	950 - 1 100 m	4 km	1 500,00 Kč	360,00 Kč
Mladé Buky	550-670 m	5 km	1 630,00 Kč	400,00 Kč
Žacléř - Prkenný Důl	570-830 m	5 km	1 250,00 Kč	340,00 Kč

(Zdroj: <http://www.krkonose.eu>)

Tabulka 8. Vybrané běžecké tratě

Středisko	Tratě	Délka
Janské Lázně	(okruhy z Černé hory)	55km
Pec pod Sněžkou	(Krkonoš. cesta, k Javoru)	12km
Žacléř - Rýchory	(okolí Bystřice, Žacléř)	4km
Dolní Dvůr, Strážné	(DD okruh + Strážné)	14km
Velká Úpa	(okruh Pěnkavčí Vrch)	5km
Černý Důl	(okruh Lom a na Špičák)	10km
Svoboda nad Úpou	(okruh Mochomůrka)	2km
Mladé Buky	(okruh skipark a golf)	5km
Trutnov a okolí	(lesopark, Kacíř, Dvoračky)	10km
Malá Úpa - H. Maršov	(Pomezky, Lysečiny)	29km
Krkonošská magistrála	(od Žacléře po Harrachov)	71km
běžecká trasa "Buď fit"	(areál Hraběnka)	20km
Benecko	(Okruh Žalskou rozsochou)	28km
Herlíkovice	(Herlíkovice - Horní Mísečky)	7km
Vrchlabí	Okruhy-Vejsplacha	20km

(Zdroj:

http://www.vychodnikrkonose.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=608:bezky&catid=49:lyze&Itemid=101)

Tabulka 9. Seznam sjezdových tratí v blízkosti Trutnova do 25km

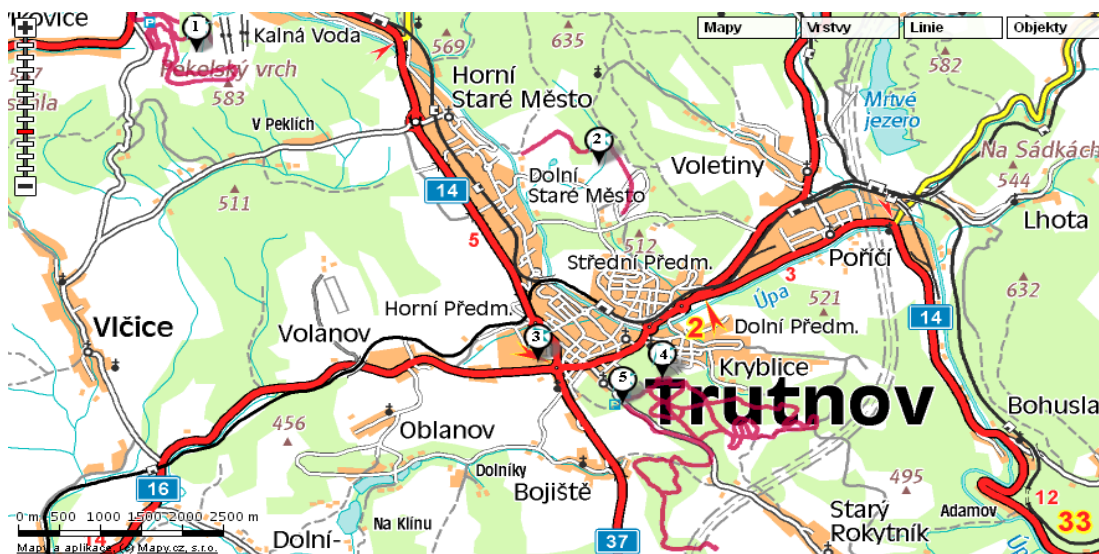
Středisko	Nadmořská výška	Délka	cena skipasu 5/6 (5/7) dnů	cena skipasu
Černý Důl	650-1001 m	6 km	1 527,00 Kč	338,00 Kč
Černá hora - J. Lázně	500-1260 m	11 km	1 527,00 Kč	338,00 Kč
Svoboda nad Úpou	530-600 m	1 km	1 527,00 Kč	338,00 Kč
Pec pod Sněžkou	830-1215 m	10 km	1 527,00 Kč	338,00 Kč
Velká Úpa	708-1060 m	3 km	1 527,00 Kč	338,00 Kč
Malá Úpa	950 - 1 100 m	4 km	1 500,00 Kč	360,00 Kč
Mladé Buky	550-670 m	5 km	1 630,00 Kč	400,00 Kč
Žacléř - Prkenný Důl	570-830 m	5 km	1 250,00 Kč	340,00 Kč

(Zdroj: autor, vytvořeno dle <http://www.krkonose.eu>)

Seznam běžeckých tras, kde lze pořádat výuku běžeckého lyžování je uveden v tabulce č. 9. Vzhledem k tomu, že úprava tras je závislá na aktuálních sněhových podmínkách, je vhodné sledovat jejich stav na oficiálním portálu

<http://www.krkonose.eu/trate.php?lang=1> či trasy přímo v Trutnově na stránkách

<http://www.olfincar-vella.cz/informace-o-bezeckych-tratich/>.



Obrázek 17. Mapa zobrazující běžecké tratě v Trutnově

Legenda:

- 1 Lyžařská trasa - Trutnov - Mladé Buky-Golf -výborné podmínky, okruhy 1, 2, 3, 4, 6 km pro klasiku i bruslení
- 2 Lyžařská trasa - Trutnov - Nové Dvory-částečně upravený okruh 3 km
- 3 Lyžařská trasa - Trutnov - ZŠ Komenského -okruh 500 m pro klasiku i bruslení
- 4 Lyžařská trasa - Trutnov - Paradráha-výborné podmínky, okruhy 1, 2, 3, 5, 7 km pro klasiku i bruslení
- 5 Lyžařská trasa - Starý Rokytník - Houska-výborné podmínky, okruh 6 km pro klasiku i bruslení

Zkvalitnění výuky na lyžařských kurzech

Pro zkvalitnění výuky a získání nových poznatků je vhodné pořádat praktické i teoretické semináře pro pedagogy trutnovského regionu. Semináře mohou vést odborníci s několikaletými zkušenostmi s běžeckým, sjezdovým lyžováním a snowboardem, kteří v regionu pracují.

Možný koncept semináře:

- seznámení s novinkami v technice a metodice lyžování;
- průpravná cvičení;
- jak analyzovat videodokumentaci;
- návrhy na zlepšení motivace pro děti;
- novely legislativních změn a předpisů vydaných MŠMT týkajících se lyžařských kurzů;
- konzultace pedagogů s odborníky.

Zkvalitnit výuku by mohli také profesionální učitelé lyžování a snowboardingu, kteří by vyučovali na kurzech ve spolupráci s pedagogy pořádajících škol. Příklad lyžařské školy v Krkonoších - <http://www.crsski.cz/>

Návrhy jednotlivých kurzů pro školy v Trutnově

V navržených variantách je zařazeno ve stejném poměru běžecké a sjezdové lyžování. U každé varianty jsou uvedeny klady a zápory.

I. Varianta – pobytový kurz

Program lyžařských kurzů je rozdělen na skupinu A a B. Žáky lze rozdělit podle kritérií např. na dívky a chlapce, dle výkonnosti, podle tříd apod.

Tabulka 10. Skupina A

Den	Výcvik		Přednáška
	Dopoledne	Odpoledne	
SOBOTA	příjezd na chatu – poučení, ubytování	rozdělení do družstev	poučení o bezpečnosti, pravidla při lyžování a pobytu na horách
NEDĚLE	sjezdové lyžování 1. část	sjezdové lyžování 2. část	přednáška: lyžařská výzbroj, výstroj, historie lyžování
PONĚLÍ	běžecské lyžování 1. část (klasika)	běžecské lyžování 2. část (klasika)	mazání lyží
ÚTERÝ	volno - popřípadě hry na sněhu	výlet – klasická technika	metodika a videodokumentace
STŘEDA	sjezdové lyžování 3. část	sjezdové lyžování 4. část	metodika a videodokumentace
ČTVRTEK	běžecské lyžování 3. část (bruslení)	běžecské lyžování 4. část (bruslení)	nebezpečí hor- horská služba
PÁTEK	závod na běžkách	závod na sjezdovkách	vyhodnocení závodů, zhodnocení kurzu
SOBOTA	balení, úklid, odjezd		

(Zdroj: Vlastní)

Tabulka 11. Skupina B

Den	Výcvik		Přednáška
	Odpoledne	Dopoledne	
SOBOTA	příjezd na chatu- poučení, ubytování	rozdělení do družstev	poučení o bezpečnosti, pravidla při lyžování a pobytu na horách
NEDĚLE	běžecské lyžování 1.část (klasika)	běžecské lyžování 2. část (klasika)	přednáška: lyžařská výzbroj, výstroj, historie lyžování
PONĚLÍ	sjezdové lyžování 1. část	sjezdové lyžování 2.část	mazání lyží
ÚTERÝ	volno-popřípadě hry na sněhu	běžecské lyžování – výlet 3. část (klasika)	metodika a videodokumentace
STŘEDA	běžecské lyžování 4. část (bruslení)	běžecské lyžování 5. část (bruslení)	metodika a videodokumentace
ČTVRTEK	sjezdové lyžování 3. část	sjezdové lyžování 4. část	nebezpečí hor-horská služba
PÁTEK	5. část - závod na sjezdovkách	běžecské lyžování 6. část – závod	vyhodnocení závodů, zhodnocení kurzu
SOBOTA	balení, úklid, odjezd		

(Zdroj: Vlastní)

Vysvětlivky: - sjezdové lyžování - běžecské lyžování - přednášky, ostatní

Výhody:

- ❖ dává prostor pro poznání spolužáků mimo školu a utužení kolektivu;
- ❖ lze bezprostředně zhodnotit výkony z výuky (videozáznamy, besedy, diskuze);
- ❖ výcvik je rozdělen na dopolední a odpolední část s kvalitním odpočinkem na lůžku;
- ❖ 24 hodinový pobyt na horách ve zdraví prospěšném prostředí;
- ❖ vhodně se střídají různé druhy zátěže při běžeckém a sjezdovém lyžování, výuka je pestrá;
- ❖ možnost zařazení doprovodných programů;
- ❖ dítě není rozptylováno domácím prostředím.

Nevýhody:

- ❖ cenově nákladnější (ubytování, strava);
- ❖ nutné mít výstroj a výstroj jak pro běžecké tak i pro sjezdové lyžování.

II. Varianta – kurz s denním dojížděním

Tabulka 12. II.A Návrh na kurz s každodenním dojížděním v jednom týdnu

Den	Přednáška* odjezd	Výcvik I. část	Pauza, přednáška*	Výcvik II. část	Odjezd	Přednáška *
PO	7:30-8:30 poučení o kurzu, bezpečnosti 8:30-9:00 odjezd –Ml. Buky	9:00-11:00 sjezdové lyž. 1. část	11:00-11:45 svačina, teoretické poznámky k výcviku	11:45-13:30 sjezdové lyž. 2. část	13:30-14:30 přesun z Ml. Buků, oběd (šk. jídelna)	14:30-15:30 přednáška: lyžařská výzbroj, výstroj, historie lyžování
ÚT	7:30 –8:30 přednáška: mazání lyží, společné mazání lyží 8:30 –9:00 odjezd na tratě	9:00–11:00 běžecké lyž. 1.část	11:00 – 13:00 oběd (šk. jídelna), přednáška: metodika a videodokumentace	13: 00-15:00 běžecké lyž. 2. část	15: 00-15:30 návrat ke škole	
ST	7:30– 8:30 přednáška: metodika + videodokumentace 8:30 - 9:00 odjezd – Ml. Buky	9:00-11:00 sjezdové lyž. 3.část	11:00-11:45 svačina	11:45- 13:30 sjezdové lyž. 4.část	13:30 - 14:00 přesun z Ml. Buků	14:00-15:30 oběd, přednáška: Nebezpečí hor, příprava na výlet
ČT	8:00 - 9:00 odjezd: Trutnov - Č. hora	9:00-11:00 běžecké lyž. výlet z Č. hory směr Kolínská bouda	11:00-12:00 oběd na Kolínské boudě	12:00-14:30 od Kolínské boudy do P.p.Sněžkou	14:30-15:30 odjezd: P. p.Sněžkou – Trutnov, cestou zhodnocení výletu	
PÁ	8:30-9:00 odjezd: Trutnov - Ml. Buky	9:00-11:00 sjezdové lyž. 5.část- hry	11:00-11:45 svačina	11:45- 13:30 sjezdové lyž. 6, část -závod	13:30 - 14:00 přesun z Ml. Buků	14:00-15:30 oběd, vyhlášení výsledků, zhodnocení kurzu

(Zdroj:Vlastní)

Vysvětlivky: - sjezdové lyžování - běžecké lyžování - přednášky, ostatní

Lyž. – lyžování, Ml. Buky – Mladé Buky, šk. – školní, Č. hora – Černá hora,

P. p. Sněžkou – Pec pod Sněžkou, LK – lyžařský kurz

*Pozn: Některé přednášky u kurzu s dojížděním lze přesunout do přednáškového bloku, např. týden před konáním kurzu v rámci tělesné výchovy.

II. B Varianta kurz s denním dojížděním rozdělený do dvou částí

Tabulka 13. Část první a) na běh na lyžích

Den	Přednáška*, odjezd	Výcvik I. část	Pauza, přednáška*	Výcvik II. část	Odjezd	Přednáška*
PO	8:30– 9:00 poučení o bezpečnost a seznámení s plánem LK	9:00-11:00 běžecké lyž. 1.část – průpravná cvičení v blízkosti školy	11:00-13:00 oběd, přednáška mazání lyží, odjezd na tratě	13:00-14:30 běžecké lyž. 2. část		14:30-15:30 příjezd do školy, přednáška: metodika a videodokume ntace
ÚT	8:30- 9:00 odjezd na tratě	9:00 – 11:00 běžecké lyž. 3.část, návrat do školy	11:00 – 13:00 oběd šk. jídlna, přednáška: Nebezpečí hor, Příprava na výlet	13:00 – 15:00 odjezd na tratě, běžecké lyž. 4. část	15:00 -15:30 návrat ke škole	
ST	8:30 - 9:30 odjezd: Trutnov – Č. hora	9:30-11:00 běžecké lyžování - výlet z Č.hory směr Kolínská bouda	11:00-12:00 Oběd na Kolínské boudě	12:00-14:30 Od Kolínské boudy do P.p.Sněžkou	14:30-15:00 odjezd:P. p. Sněžkou- Trutnov	15:00-15:30 Zhodnocení výletu

(Zdroj: Vlastní)

Vysvětlivky: - sjezdové lyžování - běžecké lyžování - přednášky, ostatní

Lyž. – lyžování, Ml. Buky – Mladé Buky, šk. – školní, Č. hora – Černá hora,

P. p. Sněžkou – Pec pod Sněžkou, LK – lyžařský kurz

*Pozn: Některé přednášky u kurzu s dojížděním lze přesunout do přednáškového bloku, např. týden před konáním kurzu v rámci tělesné výchovy.

Tabulka 14. Část druhá b) sjezdové lyžování

Den	Přednáška*, odjezd	Výcvik I. část	Pauza, přednáška*	Výcvik II. část	Odjezd	Přednáška*
Po	8:30- 9:00 odjezd Ml. Buky	9:00 – 11: 00 sjezdové lyž. 1. část	11: 00 – 11: 45 svačina, teoretické poznámky k výcviku	11:45 – 13: 30 sjezdové lyž. 2. část	13: 30 – 14: 30 přesun z Ml. Buků, oběd (šk. jídelna)	14:30 – 15:30 přednáška: lyžařská výstroj, historie lyžování
Út	7:30 – 8:30 přednáška: metodika + videodokumentace 8:30 - 9:00 odjezd – Ml. Buky	9:00-11:00 sjezdové lyž. 3.část	11:00-11:45 svačina teoretické poznámky k výcviku	11:45-13:30 sjezdové lyž. 4.část	13:30 - 14:00 Přesun z Ml. Buků	14:00-15:30 Oběd Přednáška: - film s tematikou lyžování
St	8:30-9:00 odjezd – Ml. Buky	9:00-11:00 sjezdové lyž. 5.část-hry	11:00-11:45 svačina, teoretické poznámky k výcviku	11:45-13:30 sjezdové lyž. 6. část -závod	13:30 - 14:00 přesun z Ml. Buků	14:00-15:30 vyhlášení výsledků, zhodnocení kurzu

(Zdroj: Vlastní)

Vysvětlivky: - sjezdové lyžování - běžecké lyžování - přednášky, ostatní

Lyž. – lyžování, Ml. Buky – Mladé Buky, šk. – školní, Č. hora – Černá hora,

P. p. Sněžkou – Pec pod Sněžkou, LK – lyžařský kurz

*Pozn: Některé přednášky u kurzu s dojížděním lze přesunout do přednáškového bloku, např. týden před konáním kurzu v rámci tělesné výchovy.

Výhody:

- ❖ finančně dostupnější, hradí se jen doprava + skipas;
- ❖ mohou se účastnit i děti, které jsou úzkostné a nerady přespávají mimo domov;
- ❖ lze do určité míry plánovat dle sněhových podmínek;
- ❖ možno rozložit do více týdnů a zajistit tak dostatečný odpočinek mezi jednotlivými dny;
- ❖ výcvik nemusí být vždy na jednom místě;
- ❖ v případě poškození materiálu lze snadněji zajistit náhradu.

Nevýhody:

- ❖ nedává prostor pro poznání spolužáků mimo školu a utužení kolektivu;
- ❖ nelze vždy bezprostředně zhodnotit výkony z výuky (videozáznamy, besedy, diskuse).

- ❖ výcvik nelze rozdělit na dopolední a odpolední s možností kvalitního odpočinku na lůžku;
- ❖ přenášení lyžařské výstroje a výzbroje;
- ❖ ne každá škola má k dispozici školní mikrobusey, nutné zajistit dopravu u dopravce.

Kurz s denním dojížděním lze pořádat několika způsoby pro příklad je uvedena varianta IIA a IIB.

V případě kurzu s dojížděním, který se pořádá v jednom týdnu (varianta IIA) je vhodné střídat výuku sjezdového lyžování a běžeckého v jednotlivých dnech, z důvodu pestrosti výuky a střídání druhů zátěže. Žáci si musí na týden zajistit výzbroj a výstroj na sjezdové i běžecké lyžování.

Pokud se kurz rozdělí do více částí (např. varianta IIB), kdy se první týden vyučuje běžecké lyžování a druhý týden sjezdové, mohou si žáci zajistit výzbroj a výstroj na sjezdové a běžecké lyžování zvlášť na každý týden.

Kurz lze koncipovat do dvou i více částí s ohledem na větší odpočinek dětí a není tolik narušen zaběhnutý vyučovací proces.

6 Diskuze

Na základě analýzy ankety, konzultací s pedagogy z trutnovského regionu, prostudovaných materiálů a vlastní praxe byly vytvořeny návrhy pro konání lyžařských kurzů pro základní školy na Trutnovsku. Lyžařské kurzy je vhodné koncipovat tak, aby byla stejná hodinová dotace výuky sjezdového a běžeckého lyžování. Sjezdové i běžecké lyžování má řadu specifíků, je zde jiný druh tělesné zátěže. Existuje častý názor, že lyžařský kurz je určen výhradně pro sjezdové lyžování. Z ankety však vyplynulo, že 77 % škol na Trutnovsku zařazuje do výuky i běžecké lyžování. Otázkou je zařazení výuky snowboardingu. V uvedených návrzích s ohledem na to, že se jedná o lyžařský kurz, nebyla výuka snowboardingu zařazena. Jistě je to další zimní sport, který se začíná do výuky na některých školách zařazovat, v anketě uvedlo 30 % škol, že žákům umožňuje snowboarding.

Pro řadu dětí je první možnost setkat se s lyžováním poprvé právě na lyžařském kurzu. Proto je vhodné, aby výuka byla co nejkvalitnější a zároveň motivující pro žáky. Z ankety vyplynulo, že pouze 70 % škol zařazuje do výuky průpravná cvičení, která by z didaktického hlediska měla být součástí výuky. Jako zpětnou vazbu využívá 46 % škol videozáznam. Při současných možnostech využití digitální techniky se jedná o malé procento.

Jedním z doporučení na zkvalitnění kurzů je pořádání seminářů zkušenými odborníky. Přímo v Trutnově je řada osobností, které se významně věnují běhu na lyžích - reprezentační trenér běhu na lyžích a zároveň učitel tělesné výchovy Mgr. Vladimír Šlofar, metodik severských disciplín Svazu lyžařů ČR Mgr. Jakub Opočenský, z Trutnova také pocházejí současní čeští reprezentanti v běhu na lyžích Ondřej Horyna a Eva Nývltová Vrabcová. Trenérství trutnovské přípravy se věnuje mistr světa v juniorském štafetovém závodě Ondřej Bíman.

Výuku na lyžařských kurzech lze také zajistit profesionálními učiteli lyžování a snowboardingu. Škola může na kurz vyslat méně pedagogů a nenaruší tak celkovou organizaci výuky ve škole. Sníží se i finanční prostředky, které by ředitel musel vynaložit za nepřítomné učitele. Otázkou je, zda z tohoto důvodu zvýšené nároky na žáka budou akceptovatelné.

Pro snížení nákladů na pořádání lyžařských kurzů je výhodné pořádat lyžařský kurz v krkonošském středisku, zařadit výuku běžeckého lyžování a pořádat kurz formou

denního dojíždění. Z průzkumu bylo zjištěno, že škola, která na kurz dojíždí, má o dvě třetiny nižší náklady.

V práci jsou navrženy dvě varianty pořádání lyžařských kurzů pro trutnovské školy – I. kurz pobytový a II. kurz s dojížděním. Každá varianta kurzu má své výhody a nevýhody a záleží na dané škole, co upřednostní. Jaká případná varianta je pro ni nejvíce vhodná. Za zmínku stojí i fakt, že všechny dotazované školy mají v blízkosti možnost využít upravované běžecké areály. Velmi dobrá je dostupnost sjezdových středisek v okolí školy. Přesto většina škol pořádá tradiční pobytové lyžařské kurzy.

Dané návrhy byly konzultovány s odborníky na trutnovské škole, kteří jsou zároveň učiteli tělesné výchovy. Všechny návrhy byly zhodnoceny a uznány, že jsou realizovatelné.

7 Závěr

V bakalářské práci Lyžařské kurzy na Trutnovsku byl proveden průzkum pořádání lyžařských kurzů na základních školách a nižších gymnáziích v trutnovském regionu. Na základě výsledků průzkumu, prostudované literatury, konzultací s odborníky a poznatků z vlastní praxe byly vypracovány návrhy pro konání lyžařských kurzů zejména v Trutnově.

Z průzkumu vyplynulo, že dvanáct škol pořádá lyžařské kurzy s ubytováním. Žádná škola neupřednostňuje běžecké lyžování před sjezdovým. Školy při pořádání lyžařských kurzů nejvíce upřednostňují při výběru ubytování jeho cenu.

Pouze 70 % škol zařazuje do výuky průpravná cvičení, která by z didaktického hlediska měla být součástí výuky. Jako zpětnou vazbu využívá 46 % škol videozáznam, což při současných možnostech využití digitální techniky je malé procento.

Zkvalitnit výuku na lyžařských kurzech může i pořádání odborných seminářů se zaměřením na běžecké, sjezdové lyžování, snowboarding či přímo spolupráce při vyučování s profesionálními učiteli lyžování a snowboardingu.

V práci jsou navrženy dvě varianty pořádání lyžařských kurzů pro trutnovské školy – I. kurz pobytový a II. kurz s dojížděním s uvedením výhod a nevýhod.

Většina škol pořádá tradiční pobytové lyžařské kurzy, přestože mají v blízkosti ideální podmínky pro lyžování. V blízkosti Trutnova do 25 km je 8 kvalitních středisek. V Trutnově se nachází 3 upravené areály na běžecké lyžování.

Pro snížení nákladů při organizování lyžařských kurzů je výhodné pořádat lyžařské kurzy v krkonošském středisku, zařadit výuku běžeckého lyžování a pořádat kurzy formou denního dojíždění. Z průzkumu bylo zjištěno, že škola, která na kurz dojíždí, má o dvě třetiny nižší náklady.

Tato práce o lyžařských kurzech na Trutnovsku může pomoci pedagogům ke zlepšení výuky a při organizaci lyžařských kurzů, zejména školám z trutnovského regionu. Práci lze rozšířit např. v diplomové práci o průzkum a návrhy lyžařských kurzů např. pro Královéhradecko, zajímavé by bylo i porovnání trutnovského regionu s regionem, kde nemají tak vhodné podmínky pro lyžování, např. s regionem Náchodsko.

8 Zdroje

GAVORA, P. 2000, *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

GNAD, T. 2008, *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 239 s. Dostupné z: <http://toc.nkp.cz/NKC/200903/contents/nkc20091857370_1.pdf> ISBN 978-80-246-1587-5.

HAVLÍČKOVÁ, L. 1993, *Fyziologie tělesné zátěže II. Speciální část* – 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 238 s. ISBN 80-7066-815-6

HAVEL, J. 1997, *Lyžování*. Brno: 1. vydání, MZLU, 98 s. ISBN 80 – 7204 – 062 – 6.

VODIČKOVÁ, S., ČUŘÍKOVÁ, L., DYGRÍN, J., SUCHOMEL, A., BITTNER, V., ANTOŠ, R., 2010, *Základy alpského a běžeckého lyžování*: 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 141 s. Dostupné z: <http://toc.nkp.cz/NKC/201004/contents/nkc20102091315_1.pdf> ISBN 978-80-7372-563-1.

KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I., KÁLAL, J., OTÁHAL, S. 1997, *Pohybový systém a zátěž*. 1. vyd. Praha: Grada, 252 s. ISBN 8071692581.

KUTÁČ, P., NAVRÁTÍKOVÁ, T. 2005, *Lyžujeme na kraťasech : (metodika výuky a zásobník cvičení - nácvik carvingu)*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 36 s. ISBN 80-85783-45-2.

KUTÁČ, P. 2009, *Lyžařský kurz v kostce: učební text pro studující tělesnou výchovu a pro další vzdělávání pedagogických pracovníků*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 112 s. ISBN 978-80-7409-026-4.

KUTÁČ, P., NAVRÁTÍKOVÁ T., 2003, *Lyžařský kurz od A do Z*. 2. vyd. Olomouc: Hanex, s. 105. ISBN 80-58783-60-6

LOUKA, O., VEČERKA M., 2006, *Snowboarding - vybrané kapitoly*. Ústí nad Labem: KTV PF UJEP, 84 s. ISBN 80-7044-738-9.

LOUKA, O. 1998, *Metodika snowboardingu aneb kterak snowboarding učit a výuku co nejméně komplikovati*. Ústí nad Labem: KTV UJEP a AČS, 36 s. ISBN 80-7044-223-9.

PADĚROVÁ, L., 2007, *Lyžařský materiál na školních kurzech*. Brno, Bakalářská práce. MASARYKOVA UNIVERZITA.

PELIKÁN, J. 2011, *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 270 s. ISBN 978-80-246-1916-3.

PECHKOVÁ, J. 2010, *Hodnocení úrovně vybraných lyžařských areálů v Krkonoších*. Brno, Bakalářská práce. MASARYKOVA UNIVERZITA.

PŘÍBRAMSKÝ, M., JELEN K., MARŠÍK J. 1984, *Sjezdové lyžování*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 277 s. ISBN 80-88901-68-5 5.

REICHERT, J., MUSIL, D., NAJMAN, M. 2007, *Lyžování: od začátků k dokonalosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 188 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-1724-1.

ŠTROJISOVÁ, P. 2011, *Multimediální prezentace metodiky snowboardingu*. Brno, Bakalářská práce. MASARYKOVA UNIVERZITA.

VALJENT, Z. et al. 2008, *Zimní výcvikový kurz*. 1. vyd., Praha: ČVUT, s. 83. ISBN 978-80-01-03921-2

Internetové zdroje:

All Ski Alpin Poles - LEKI. [online]. 2013 [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: <http://uk.leki.com/ski-alpine/>

Běžecské tratě. [online]. 2009, 26. března 2013 [cit. 2013-03-26]. Dostupné z: http://www.vychodnikrkonose.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=608:bezky&catid=49:lyze&Itemid=101

Manuál pro mazání běžecských lyží na bruslařský a klasický styl. [online]. 2007 [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: <http://www.simple-shop.cz/imgs/manual-mazani.pdf>

Metodický portál RVP.CZ - Unikátní prostor pro učitele, sdílení zkušeností a spolupráci. [online]. 2013 [cit. 2013-04-14]. Dostupné z: <http://rvp.cz/>

LUKÁŠEK, M., VILÍM, M. 2008, Sjezdové lyžování - metodika pro lyžařské kurzy | Fakulta sportovních studií. [online]. [cit. 2013-04-14]. Dostupné z: http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/sjezd_lyze/web/index.html

Lyže Fischer - SF České Budějovice. [online]. 2004-2013 [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: <http://www.fischer-ski.cz/>

ONDŘÁČEK, J., HŘEBÍČKOVÁ, S., BAČO R. a FOUSEK V. 2011, Metodika běžecského lyžování. [Http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/lyzovani/web/index.html](http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/lyzovani/web/index.html) [online]. [cit. 2013-04-14].

Rottefella.com. [online]. 1997-2011 [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: <http://www.rottefella.no/en/>

Sníh, lyže a lyžování, běžky i sjezdovky - SKImagazin.cz. [online]. 2010 [cit. 2013-04-14]. Dostupné z: <http://skimagazin.cz/>

Snowboardové boty. In: *Snowboard poradce - boty na snowboard* [online]. 2013 [cit. 2013-04-13]. Dostupné z: <http://www.i-snowboard.cz/snowboard-boty.php>

Snowboard - výzbroj a výstroj. [online]. 2008-2013 [cit. 2013-04-24]. Dostupné z: <http://www.plzenak.cz/zajimavosti/snowboard-2>

Sporten sjezdové lyže Wolfram (12/13) | Katalog výrobků | mysport. [online]. 2007 [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: <http://www.mysport.cz/katalog/zimni-sporty/sjezdove-lyzovani/sjezdove-lyze/sportovni-sjezdky/sporten-sjezdova-lyze-wolfram->

Stránky města Trutnova: Trutnovsko - turistická info mapa. 2005-2013 In: *Http://weby.trutnov.cz/article.asp?article_id=361* [online]. [cit. 2013-04-13].

SwixSport.com. *Http://www.swixsport.com/eway/default.aspx?pid=278* [online]. 2011 [cit. 2013-04-14]. Dostupné z: http://www.swixsport.com/eway/default.aspx?pid=278&trg=MainContent_6179&MainContent_6179=6117:0:24,2655

ŠTASTNÝ, J., 2010, *Nebojte se mazání* [online]. [cit. 2013-04-13]. Dostupné z: <http://www.vodak-sport.cz/clanky/nebojte-se-mazani/>

VONDRUŠKA, V., BARTÁK K., 1999, *Pohybová aktivita ve zdraví a nemoci* [online]. [cit. 2013-04-13]. Dostupné z: <http://www.lfhk.cuni.cz/bartak/pohyb.pdf>

ŽUMÁROVÁ, M., 2006, 2. února 2011 *Metodické a právní aspekty* [online]. cit. 2013-03-17]. Dostupné z: <http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/zumarmo1/aspekty/ramce.htm>

9 Přílohy

Příloha č. 1: Údržba a nanášení skluzného vosku.

Příloha č. 2: Přehled skluzných vosků kategorie CH (hydrocarbon) a LF(Law Fluorcarbon) firmy Swix

Příloha č. 3: Aplikace pevných vosků

Příloha č. 4: Aplikace Klistrů

Příloha č. 5: Tuhé vosky řady V-waxes

Příloha č. 6: Klistery Swix KR (Řada Krystal)

Příloha č. 7: Anketa Lyžařské kurzy

Příloha č. 1



1. Příprava skluznice

Před aplikací vybraného "denního" vosku proveďte 4 až 5 tahů bronzovým kartáčem (T162) pro obnovu a vyčištění skluznice, čímž zaručíte maximální absorpci vosku.

2. Horká aplikace vosku

Nastavte voskovací žehličku na doporučenou teplotu, která je na obalu vosku. Vosk by se měl snadno rozpustit. Žehličku držte asi 5cm nad lyží a nechte vosk odkapávat na skluznici.

POZOR: U klasických lyží odrazovou zónu nevotkujte skluzným voskem!

3. Zažehlování

Zažehluje od špičky k patě lyže plynulým a souvislým pohybem, abyste předešli přehřátí skluznice. Nechte lyže vychladnout 5 až 10 minut.

4. Čištění žlábků

Odstraňte veškerý vosk ze žlábků pomocí škrabky (T87 nebo T88).

5. Čištění skluznice

Očistěte skluznici plexi škrabkou (T823). Nevyvíjejte příliš velký tlak. Plexi škrabku nabrousíte pomocí nástroje T408.

6. Kartáčování

Skluznici kartáčujte bronzovým kartáčem (T162) od špičky k patě lyže přibližně 20ti tahy. Tím odstraníte vosk ze struktury skluznice a dosáhnete lepšího skluzu.

POZOR: U klasických lyží nekartáčujte v odrazové zóně.

Obr. 18. Údržba a nanášení skluzného vosku

(Zdroj: www.simple-shop.cz/imgs/manual-mazani.pdf)

Příloha č. 2



CH7 fialový
Studený sníh, -2°C a chladnější.
Doporučená teplota zažehlování:
 135°C .



LF7 fialový
Fluorkarbonový skluzný vosk.
 -2°C a chladnější. Do chladných
podmínek a vysoké vlhkosti.
Doporučená teplota zažehlování:
 135°C .



CH8 červený
Do běžných zimních podmínek.
 $+1^{\circ}\text{C}$ až -4°C . Taktéž pro
"saturování" skluznic nových lyží.
Vždy zaručí lepší skluz, i mimo
svůj ideální rozsah. Doporučená
teplota zažehlování: 120°C .



LF8 červený
Fluorkarbonový skluzný vosk.
 $+1^{\circ}\text{C}$ až -4°C . Do běžných
zimních podmínek při vysoké
vlhkosti vzduchu. Fluorkarbonové
aditivum zlepšuje skluz při
teplotách okolo bodu mrazu
a vlhkém sněhu. Doporučená
teplota zažehlování: 120°C .



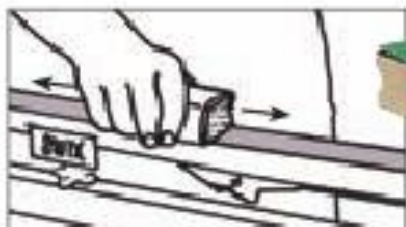
CH10 žlutý
Na velmi mokry sníh (s volnými
molekulami vody). $+10^{\circ}\text{C}$ až 0°C .
Často užívaný pro "saturování"
skluznice nových lyží díky
své měkkosti a penetračním
schopnostem. Doporučená teplota
zažehlování: 110°C .



LF10 žlutý
Fluorkarbonový skluzný vosk.
 $+10^{\circ}\text{C}$ až 0°C . Na velmi vlhký
sníh. Fluorkarbonové aditivum
zlepšuje skluz a zvyšuje odolnost
vůči nečistotám. Doporučená
teplota zažehlování: 110°C .

Obr.19. Přehled skluzných vosků kategorie CH (hydrocarbon) a LF (Law Fluorcarbon) firmy Swix (Zdroj: www.simple-shop.cz/imgs/manual-mazani.pdf)

APLIKACE PEVNÝCH VOSKŮ



T11

1. Broušení

Odrázová zóna by měla být nejprve obroušena smrkovým papírem #100 v délce přibližně 60 cm. Odrázovou zónu obroušujte pohyby vpřed a vzad podél délky skluznice (ne napříč). Ideálním nástrojem je voskovací korek Swix Combi (T11) se smrkovým papírem na jedné straně.



V30

VG35

2. Základní vosk

Při teplotách pod 0°C se jako základové vosky doporučují relativně tvrdé vosky jako např. V30 modrý. Základový vosk VG35 se používá jako první vrstva, pokud je sníh hrubější.



T74220

3. Zažehlení vosku

První vrstva vosku by měla být do skluznice zažehlena. Teplo zaručí lepší propojení vosku a skluznice a vosk v ní pak déle vydrží. Nastavení žehličky by mělo být na 100°C (212°F).



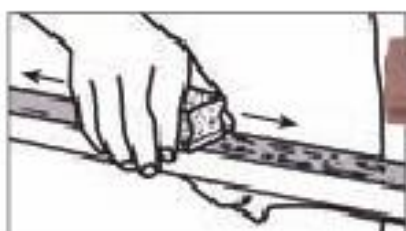
V40

VR45

4. Aplikace pevného vosku

Vybraný pevný vosk aplikujte ve 3-4 tenkých vrstvách, přičemž každou z nich je třeba vyhladit korkem. Při teplotách nad bodem mrazu a při mokřem sněhu stačí 2 vrstvy.

Pozor: Vynechte 2 cm na obou koncích odrazové zóny. Při korkování se vosk roznese i do těchto zón.



T10

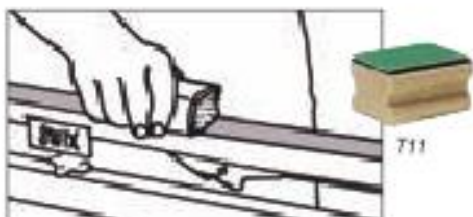
5. Korkování

Korkování se provádí mezi každou nanášenou vrstvou vosku.

Obr.20. Aplikace pevných vosků (Zdroj: www.simple-shop.cz/imgs/manual-mazani.pdf)

Příloha č. 4

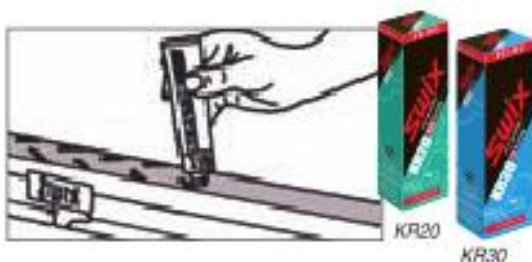
APLIKACE KLISTRŮ



Klistry se obvykle používají, když sníh prošel jedním a více cykly tání a opětovného zmrznutí nebo na velmi mokrý sníh.

1. Broušení

Obrušte odrazovou zónu smirkovým papírem #100 (nebo korkem Combi T11).



2. Základový klistr

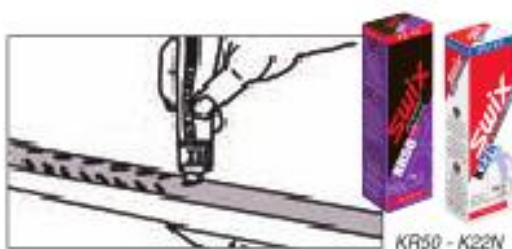
KR30 modrý se obvykle používá jako základový klistr. Naneste v tenké vrstvě jen abyste zakryli obroušený povrch. Pro nižší teploty, vysoce náročné podmínky nebo na dlouhé tratě použijte KR20 zelený.



3. Zažehlení základového klistru

První vrstva klistru by měla být opatrně zažehlena do skluznice pomocí voskovací žehličky, čímž se zlepší kontakt mezi klistrem a skluznicí.

Nechte lyže vychladnout na pokojovou teplotu.



4. Aplikace klistru

Zvolte a aplikujte klistr dle denních podmínek. Obvykle stačí jedna vrstva. Produkt se nanáší ve vzoru "rybí kostí" nebo jako tenký proužek po každé straně drážky skluznice.



5. Vyhlazení klistru

Rovnoměrně rozetřete pomocí škrabky, kterou naleznete v obalu klistru, nebo rukou.

Obr. 21. Aplikace Klistrů (Zdroj: www.simple-shop.cz/imgs/manual-mazani.pdf)

Příloha č. 5

			
V05 Polar Hardwax -12/-25C, 45g	V20 Green Hardwax- 8/-15C, 45g	V30 Blue Hardwax -2/-10C, 45g	V40 Blue Extra Hardwax -1/-7C, 45g
			
V45 Violet Spec. Hardwax 0/-3C, 45g	V50 Violet Hardwax 0C, 45g	V55 Red Special Hardwax 0/+1C, 45g	V60 Red/Silver Hardwax 0/+3C, 45g

Obr. 22. Tuhé vosky řady V-waxes (Zdroj: <http://www.swixsport.com>)

Klistry Swix KR (Řada Krystal)

Kompletní řada klistrů s teplotním rozsahem od velmi studeného, hrubého sněhu až do extrémních, mokrých podmínek. Tato řada byla navržena pro nejvyšší výkonnost, avšak je velmi užitečná i pro turistické lyžování.



Zmrzlý hrubozrný (starý) sníh

KR20 KLISTR BASE

Zelený. -3°C až -25°C. Vyznačuje se vysokou odolností oproti opotřebení a přilnavosti. Používá se jako první vrstva a jako vázací vosk pro ostatní klistry nebo pevné vosky ve velmi abrasivních podmínkách. Také lze použít samostatně ve zledovatělých podmínkách při velmi nízkých teplotách. Pokud je použit jako první vrstva, měl by být do skluznice zažehlen.



Zmrzlý hrubozrný (starý) sníh



Mokrý hrubozrný sníh

KR30 KLISTR ICE

Modrý. 0°C až -15°C. Do zmrzlé zledovatělé stopy v chladných podmínkách. Taktéž lze použít jako základový klistr pod klistry na mokrý sníh pro zlepšení jejich odolnosti.



Zmrzlý hrubozrný (starý) sníh



Mokrý hrubozrný sníh

KR40 KLISTR na hrubozrný sníh

Fialovomodrý. +2°C až -7°C. "Drsný" klistr na starý granulovitý, hrubozrný sníh. Vynikající jako základový klistr pod VR50 a VR45, na hrubozrný sníh při teplotě -2°C / -5°C.



Vlhký jemnozrný sníh



Zmrzlý hrubozrný sníh



Mokrý hrubo/jemnozrný sníh

KR50 KLISTR FLEXI

Fialový. +3°C až -4°C. Velmi adaptabilní, efektivní při teplotách okolo bodu mrazu. Ideální je v přechodných podmínkách a na smíšeném jemnozrném sněhu.



Vlhký jemnozrný sníh



Mokrý hrubo/jemnozrný sníh

KR60 KLISTR VARIO

Červený. +5°C až 0°C. Vytvořen na středně mokrý sníh. "Vario" je nejlepší při teplotách nad bodem mrazu.



Mokrý hrubozrný sníh

KR70 KLISTR AQUA

Červený. +12°C až +2°C. Klitr na mokrý sníh. Používá se, když je ve sněhu velké množství vody a teplota vzduchu je nad bodem mrazu.

Obr. 23. Klistry Swix KR (Řada Krystal) (Zdroj: www.simple-shop.cz/imgs/manual-mazani.pdf)

Příloha č. 7

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,
jmenuji se Jiří Nývlt a jsem studentem 3. ročníku prezenčního studia bakalářského studijního programu Tělesná výchova a sport na Technické univerzitě v Liberci.

V letošním roce vypracovávám bakalářskou práci na téma: Lyžařské kurzy na Trutnovsku.

V této práci bych chtěl analyzovat, které školy zařazují lyžařský výcvik do svého ŠVP a zjistit náplň kurzu.

Dovoluji si Vás tímto požádat o pomoc a prosím o zajištění vyplnění dotazníku, který posílám v příloze. Odpovědi budou použity jen k mému vyhodnocení praktické části bakalářské práce.

Vyplnění dotazník mi prosím pošlete zpět na můj e-mail: jiri.nyvlt89@gmail.com

Děkuji Vám za ochotu a čas, který mi věnujete.

S pozdravem

Jiří Nývlt

Průzkum situace lyžařských akcí ZŠ a nižších gymnázií na Trutnovsku

(pokud budete anketu odesílat emailem, hodící se odpověď zvýrazněte nebo dopište).

1. Pořádá vaše škola v rámci výuky tělesné výchovy lyžařský výcvik?

☐ Ano

☐ NE

2. Pokud vaše škola nepořádá přímo lyžařský kurz, pořádáte v zimě nějakou jinou akci?

(Např. zimní školu v přírodě, zájezd na hory apod.)

3. Jaký je přesný název této akce?

.....

4. Jaká je náplň akce?

.....

5. Je podmínkou pro účast alespoň minimální dovednost jízdy na lyžích či snowboardu?

☐ ANO

☐ NE

6. Pokud nepořádáte žádnou zimní akci, uveďte z jakého důvodu.

.....

.....

7. Místa konání:

8. Místo konání lyžařského výcviku (školy v přírodě apod.) zima 2011-12.....

9. Počet dní kurzu:.....

10. Je náplní akce: a) výuka sjezdového lyžování?

☐ ANO počet hodin

☐ NE

b) výuka běžeckého lyžování ?

☐ ANO počet hodin

☐ NE

c) výuka jízdy na snowboardu ?

☐ ANO počet hodin

☐ NE

d) jiné aktivity ? (Prosím vypište)

..... počet hodin

.....

a) sjezdové lyžování

- uveďte počet skupin při výuce (začátečníci, mírně pokročilý.....

- uveďte průměrný počet žáků v jedné skupině

.....

- používáte pro výuku stylu jako zpětnou vazbu videodokumentaci?

☐ ANO

☐ NE

- uveďte, jaké pomůcky používáte při výuce (např..kuželky)

.....

b) běžecké lyžování

- uveďte počet skupin při výuce (začátečníci, mírně pokročilý.....

- uveďte průměrný počet žáků v jedné skupině

- používáte pro výuku stylu jako zpětnou vazbu videodokumentaci?

☐ ANO

☐ NE

- uveďte, jaké pomůcky používáte při výuce (např. kuželky)

.....

- vyučujete i průpravná cvičení, hry apod. (jaké)?

.....

- kterou techniku vyučujete?

.....

- pořádáte na běžkách výlet nebo závod?

.....

c) snowboard

- uveďte počet skupin při výuce (začátečníci, mírně pokročilý apod.)

.....

- uveďte průměrný počet žáků v jedné skupině

- používáte pro výuku stylu jako zpětnou vazbu videodokumentaci?

☐ ANO

☐ NE

- jaké využíváte pomůcky pro výuku? (např. kuželky...)

.....
.....

11. Pro který ročník (či více ročníků) je kurz (zimní akce) určen?

.....

12. Pokud má vaše škola více paralelních tříd, jezdí každá samostatně nebo třídy spojujete?

.....
.....

13. Uveďte průměrný počet žáků na kurzu (zimní akci).....

14. Kolik pedagogických pracovníků zajišťuje dozor na lyžařském výcviku (jiné zimní akci).....

15. Kolik pedagogických pracovníků má licenci instruktora, a jakou?

.....
.....

16. Stal se na lyžařském kurzu (zimní akci) úraz? Pokud ano, prosím, popište způsob vzniku

(např. srážka s lyžařem, terén..) a typ úrazu (např. zlomenina končetin, poranění hlavy, omrzliny...)

.....
.....

17. Je povinná pro žáky ochranná helma či jiné ochranné pomůcky? Jaké?

.....
.....

.....
.....

18. Umožňuje škola zapůjčení lyžařského vybavení, pokud ano, za jaký poplatek ?

.....
.....

19. Co upřednostňujete při výběru ubytování? (např. vybavenost chaty, umístění blízko sjezdovky, cenu)

.....
.....
.....

20. Cena kurzu (zimní akce) pro jednoho žáka včetně skipasu

.....
.....
.....